

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

3.4.

**“SPORT PSIXOLOGIYASI”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

**Malaka oshirish
yo‘nalishi:**

Sport turlari bo‘yicha instruktor-metodist

**Tinglovchilar
kontingenti:**

**Sport ta’lim muassasalarining
instruktor-metodistlari**

Toshkent – 2023

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvch:

O.E.Hayitov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori psixologiya fanlari doktori (DSc)

J.A.Pulatov Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini mudiri, dotsent

Taqrizchilar:

Z.G. Gapparov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, p.f.n.

D. S.Karshiyeva - TDPU “Amaliy psixologiyasi” kafedrasini psixologiya fanlari doktori (DSc) dotsent

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va institut Ilimiy Kengashning 20__yil __ _____da o‘tkazilgan __ sonli qarori bilan nashr qilishga tavsiya qilingan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	4
II.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .	11
III.	Nazariy materiallar	18
IV.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	42
V.	Keyslar banki .	122
VI	Testlar to‘plami	125
VII	Glossariy	136
VIII	Adabiyotlar ro‘yxati	139



ISHCHI DASTUR

KIRISH

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo'lib sanaladi. Shu maqsadda O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan taromillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-sonli, "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-sonli, "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va VII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli, "Yurish, yugurish, minifutbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5282-sonli qarorlari ijrosini ta'minlash, tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi. Sport sohasida psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, shuningdek, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi hamda psixologik muolajalarini tashkil etishda sportchilarning yosh xususiyatlari, uning sub'ektiv voqeligidan kelib chiqib, shaxsdagi mavjud ichki zahira imkoniyatlarni faollashtiruvchi shuningdek, jahon standartlariga mos keluvchi holatga olib kelishdan iboratdir. Buning uchun sportchining real psixik xususiyatlari, uning g'alaba nashidasiga oid tafakkurini shakllantirish orqali sportchilar faoliyatini faollashtirish zaruratiga oid yondashuvni taqoza etadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida "... sport mashg'ulotlari o'tishning zamonaviy nazariyalarini o'zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash markazlari faoliyatini yo'lga qo'yish" kabi masalalarga alohida e'tibor qaratilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni psixologik savodxonligini oshirish, dunyoqarashlarini boyitish muhim ahamiyatga ega. Mazkur "Sport psixologiyasi" nomli o'quv modul orqali sport faoliyatida, sport psixologiyasining eng dolzarb masalalarini tahlil etishga qaratilgan. Tinglovchilar sport psixologiyasining predmeti va ob'ekti, sport psixologiyasi fanining tarixan mamlakatimizda shakllanishi istiqbollari, sport faoliyatining sportchi ruhiyatiga ta'siri, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, shuningdek, sportchining jismoniy va intellektual rivojlanishini mutanosib olib borish, rivojlantirishga qaratilgan bilimlardan bohabar bo'lishini ta'minlaydi.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- trenerlarni mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonlariga va sportchilarni mashg'ulotlarga psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish.

Modulning vazifalari:

- tinglovchilarda sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari haqidagi bilimlarni shakllantirishni;
- sport turlari bo'yicha sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalarni;
- psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini;
- mashg'ulot jarayonining psixologik asoslarini;
- motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligini;
- psixologik metodlarni sport faoliyati jarayonida qo'llashning samaradorligini;
- tinglovchilarda zamonaviy psixologik metodlar va testlarni o'z amaliy faoliyatlarida qo'llay olishni;
- qobiliyatni sport faoliyatida shakllanishi kabi bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sport psixologiyasi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya va sport turlarida yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari;
- sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarish yo'llari;
- sportchilarni musobaqa va musobaqadan so'ng ularni psixologik tayyorlash tushunchasi;
- jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- tinglovchilarda sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik omillarni hamda sport turlarida sportchini psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalar haqida;
- sportchining psixologik tayyorlashda individual xususiyatlar, bilish jarayonlarni sport faoliyati muhim ahamiyatga egaligi;
- faoliyatida psixologik muammolarni aniqlab olish, tahlil etish, o'z-o'zini baholash va umumlashtirish;

- sport faoliyatida psixologik muammolar va kontseptsiyalarga doir keyslar tuzish kabi **ko‘nikmalariga** ega bo‘lishi lozim.

Tinglovchi:

- sportchilar bilan psixologik maslahat ishlarini tashkil eta olish va zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalana olish;

- sport faoliyatida ta’lim va tarbiya jarayonini uzviylikini ta’minlay olishi;

- sportchilarni mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so‘ng jarayonidagi holatlarini kuzata olish, taqqoslash hamda baholay olishi;

- motivlar mashg‘ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi haqida malakalarga;

- sportchilarni harakat motivatsiyasini boshqarishda texnik va taktik jihatdan psixologik tayyorlash kabi **malakalariga** ega bo‘lishi zarur.

Malaka oshirish kursida o‘zlashtirilgan bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo‘lishi lozim.

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

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Sport ta’limida innovatsion pedagogik texnologiyalar”, “Sport mashg‘uloti nazariyasi va uslubiyati”, “Sport ta’lim muassasasida ish yuritish va ijro intizomi” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda pedagoglarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni:

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining psixologik asoslari, sportchilarda g‘alaba va mag‘lubiyat holatlarida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar, sport psixologiya doirasida xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlarga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari				
		Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg' ulot	Ko' chma mashg' ulot	
1	Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari	2	2			
2	Sport faoliyatida bilish jarayonlarining roli	2	2			
3	Sportchining individual - psixologik xususiyatlari	2	2			
4	Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari	2		2		
5	Sport faoliyatida psixik holatlar psixodiagnostikasi	2		2		
6	Sportda psixotrening tushunchasi	2		2		
7	Autogen mashqlarning roli va samaradorligi	2		2		
	Jami:	14	6	8		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi.
- 1.2. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
- 1.3. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi . Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

2-mavzu. Sport faoliyatida bilish jarayonlarining roli.

Reja:

- 2.1. Sezgi va uning turlari.
- 2.2. Idrok va uning turlari.
- 2.3. Xotira va uning turlari.

- 2.4. Tafakkur va uning turlari.
- 2.5. Diqqat va uning turlari.
- 2.6. Nutq va uning turlari.
- 2.7. Hayol va uning turlari.

Sport faoliyatida sezgi idrok xotira tafakkur diqqat hayol nutq bilish jarayonlarining o‘rni va takomillashtirish yo‘llari

3-mavzu. Sportchining individual - psixologik xususiyatlari.

Reja:

- 3.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari
- 3.2. Temperament haqida umumiy tushuncha
- 3.3. Qobiliyat va uni turlari
- 3.4. Xarakter haqida umumiy tushuncha

Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari. Sportchining individual - psixologik xususiyatlari temperament, xarakter haqida umumiy tushuncha, qobiliyat va uni turlari

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

4-mavzu. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.

Reja:

- 4.1. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi.
 - 4.2. Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi.
- Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi. Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi.

5-mavzu. Sport faoliyatida psixik holatlar psixodiagnostikasi.

Reja:

- 5.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha.
 - 5.2. Sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari.
- Sport faoliyatida psixik holatlar psixodiagnostikasi Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha. Sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari

6-mavzu. Sportda psixotrening tushunchasi.

Reja:

- 6.1. Psixotrening haqida umumiy tushuncha.
 - 6.2. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening mashg‘ulotlar.
- Psixotrening haqida umumiy tushuncha. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening mashg‘ulotlar.

7-mavzu. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

Reja:

- 7.1. Autogen mashq haqida tushuncha.

7.2. Asabiy taranglik va zo'riqishni bartaraf etishga mo'ljallangan autogen mashqlar.

Autogen mashqlarning roli va samaradorligi. Autogen mashq haqida tushuncha. Asabiy taranglik va zo'riqishni bartaraf etishga mo'ljallangan autogen mashqlar ahamiyati.



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

“B/B/B” CHIZMASI

“B/B/B” **chizmasi** – Bilaman / Bilishni hohlayman / Bilib oldim. Mavzu, matn, bo‘lim bo‘yicha izlanuvchilikni olib borish imkonini beradi.

Tizimli fikrlash, tuzilmaga keltirish, tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.
Tinglovchilar:

1. Jadvalni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Alohida / kichik guruhlarda jadvalni rasmiylashtiradilar.

2. “Mavzu bo‘yicha nimalarni bilasiz” va “Nimani bilishni xohlaysiz” degan savollarga javob beradilar (oldindagi ish uchun yo‘naltiruvchi asos yaratiladi).
Jadvalning 1- va 2-bo‘limlarini to‘ldiradilar.

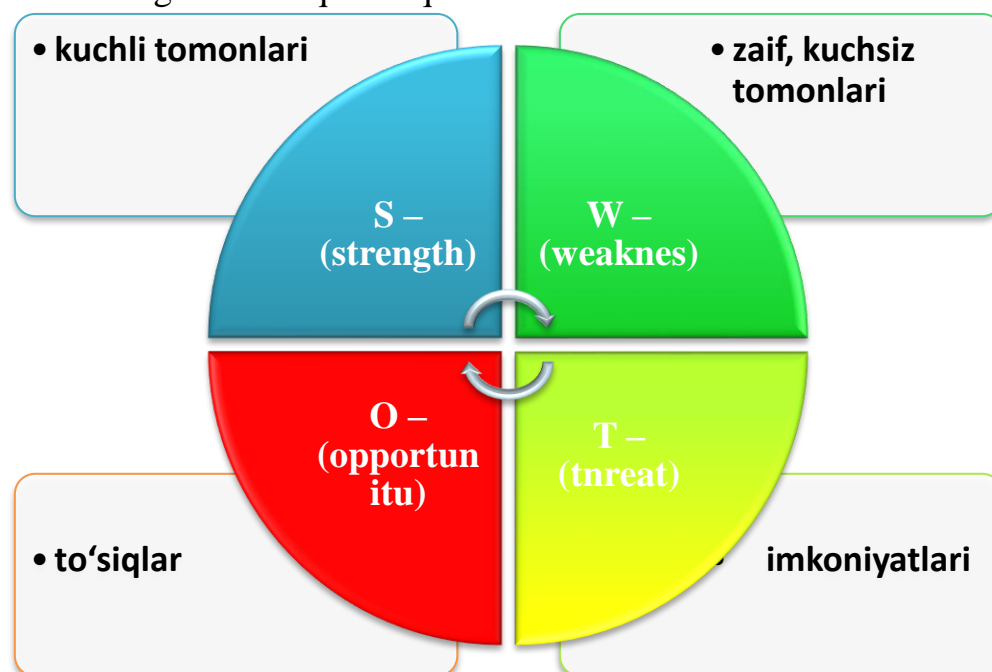
3. Ma‘ruzani tinglaydilar, mustaqil o‘qiydilar.

4. Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3-bo‘limni to‘ldiradilar.

B/B/B JADVALI		
Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

“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. qiladi.



Namuna: Olimpiya sport turlaridan sanaladigan gan boks sport turi yuzasidan

SWOT tahlilni ushbu jadvalga tushiring.

S	Boks sport turining kuchli tomonlari	W	Boks sport turining kuchsiz tomonlari
	• • • •		• • • •
O	Boks sport turining imkoniyatlari	T	Boks sport turiga to‘siqlar
	• • • •		• • • •

“QARORLAR SHAJARASI” METODI

“Qarorlar shajarasi” metodi muayyan fan asoslari borasidagi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondoshuvdir.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil etish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Ta’lim jarayonida mazkur metodning qo‘llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilano qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini batafsil tahlil etish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy muammo

Olimpiya sport turlari		Milliy sport turlari		Noolimpiya sport turlari	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Xulosa:

“FSMU” METODI

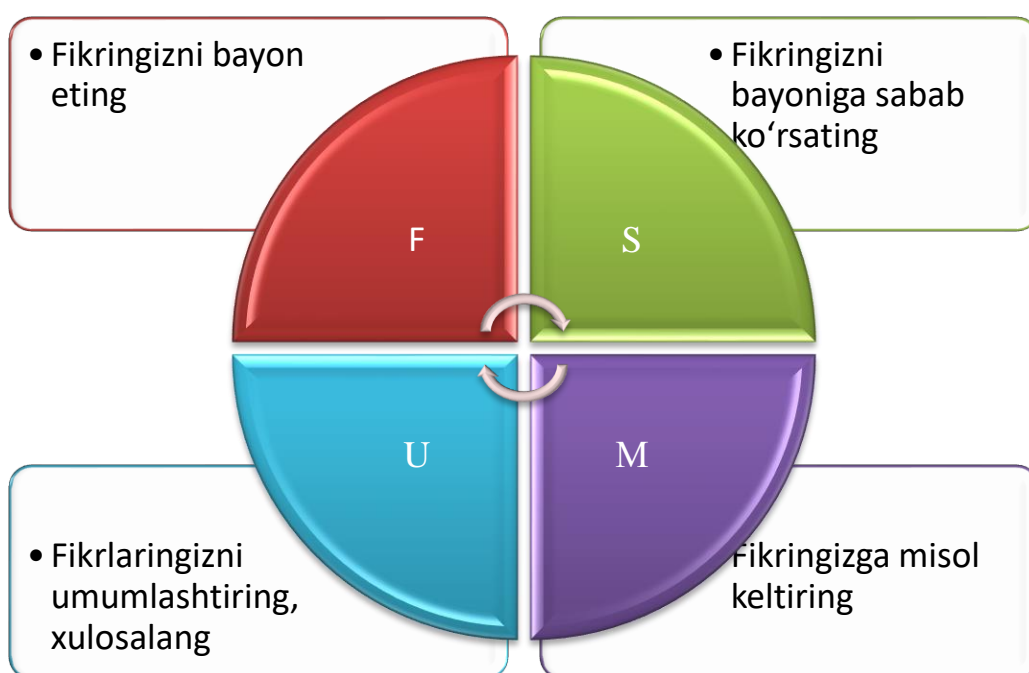
Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.



FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishiga asos bo‘ladi.

“KEYS-STADI” METODI

“Keys-stadi” – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta’minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> - yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o’quv topshirig’ini belgilash	<ul style="list-style-type: none"> - individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o’quv topshirig’ining echimini izlash, hal etish yo’llarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> - individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo’llarini ishlab chiqish; - har bir echimning imkoniyatlari va to’siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none"> - yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo’llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

“ASSESSMENT” METODI

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o’zlashtirish ko’rsatkichi va amaliy ko’nikmalarini tekshirishga yo’naltirilgan. Mazkur texnika orqali tinglovchilarning bilish faoliyati turli yo’nalishlar (test, amaliy ko’nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo’yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning mavjud bilim darajasini o’rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, amaliy mashg’ulotlarda esa mavzu yoki ma’lumotlarni o’zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o’z-o’zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. SHuningdek, trenerning ijodiy yondashuvi hamda o’quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo’shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Namuna: “Moduldagi tayanch tushunchalar tahlili”

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo’shimcha ma’lumot
Sportchi		
Trener-trener		

Sport psixologi

**Musobaqa oldi
holati**

Musobaqa

**Musobaqadan
keyingi holat**

**G'alaba
psixologiyasi**

**Mag'lubiyat
psixologiyasi**

Izoh: Ikkinchi ustunchaga tinglovchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

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'iladi: 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?” 10 ta 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” metodining tuzilmasi

“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 ssenariy t'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

1-MAVZU. SPORT PSIXOLOGIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Reja:

- 1.1. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi.
- 1.2. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
- 1.3. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

Tayanch iboralar: Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

1.1. Sport psixologiyasi fani paydo bo'lishi va rivojlanishining qisqacha tarixi.

“Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar ilk marotaba bugungi olimpiya o'yinlarining asoschisi **Per de Kubertenning** maqolalarida, 1900 yilda paydo bo'lgan.

O'shanda u “Sport psixologiyasi” nomli maqola e'lon qilgan bo'lib, mazkur ish asosan falsafiy xarakterga ega edi.

1913 yilda Lozanna shahrida Per de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongress chaqirildi va shu tariqa ushbu soha “dunyoga keldi” hamda o'z maqomiga ega bo'ldi. Biroq, u paytlarda hali sport psixologiyasi muammolarining haqiqiy ma'nodagi ilmiy ishlanmalari deyarli yo'q edi. Qolaversa, olimlar sport psixologiyasini hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmagan edi. Bu avvalo, sport o'sha davrlarda hali yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog'liq edi. Sport psixologiyasining muammolari faqatgina ayrim jamoat arboblari va olimlarning qiziqishlari manbai edi, xolos. SHunday bo'lishiga qaramasdan, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasi muammolarini o'rganishda ma'lum darajadagi turtki bo'ldi. Natijada XX asrning 20-yillaridan keyin bu masalalar bo'yicha Fransiya, Germaniya, AQSH, Rossiya va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi.

Masalan, Fransiyada sportchining **ijtimoiy psixologiyasi** sohasida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Mazkur ishlarning mualliflari **Yu. Karrara, M. Bernard** va **M. Buellar** hisoblanashida.

YU. Segal esa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o'rgangan.

Psixolog **Riu** rahbarligi ostida “Sport psixopedagogikasi” nomli to'plam e'lon qilingan. Germaniyada bu borada olib borilgan ishlarni **Nyumanning** “Sport va shaxs” (1957), “Sportda motivatsiya” (1971) kabi asarlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflash mumkin.

Italiyada esa sport psixologiyasi sohasidagi eng katta ishlar sport psixologiyasi xalqaro jamiyatining birinchi Prezidenti **F. Antonelli** tomonidan amalga oshirilgan. Uning muallifligida “Psixologiya va sport psixologiyasi” nomli kitob nashr etilgan bo'lib (1960), unda muallifning uzoq yillar davomida olib borgan ilmiy tadqiqotlari natijalari umumlashtirilgan.

Sport psixologiyasi fan sifatida eng taraqqiy topgan mamlakatlardan biri AQSH da jadal rivojlandi. Amerikalik olimlar **X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel** va

boshqalar sport psixologiyasi fani rivojiga ulkan hissa qo'shdilar. Ularning tadqiqotlari markaziga sportchi shaxsi qo'yilgan edi. Asosiy usullari shaxs ko'rsatkichlari hamda testlardan iborat bo'lgan.

AQSHning eng mashhur sport psixologi **B. Kretti**dir. U 30 dan ortiq shu sohaga oid kitobning muallifidir. Uning kitoblari dunyoning ko'plab tillariga tarjima qilinib, sport trenerlari tomonidan, MDH mamlakatlari olimlari, jumladan O'zbekiston olimlari tomonidan ham amaliyotda keng qo'llaniladi.

Kanadada **Persival** (universitet direktori)ning ishlari ayniqsa mashhur bo'lib, asosan sport sotsiologiyasi sohasini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan diqqatga sazovordir. U sportchilarning sport trenerlariga bergan baholarini o'rgangan.

Sharqiy Evropa mamlakatlarida MDHda qo'lga kiritilgan sport natijalarining keng ta'siri ostida sport psixologiyasi nihoyatda rivojlandi. Zero, bu mamlakatlarda sport psixologiyasi davlat darajasida taraqqiy ettirildi.

Sobiq Chexoslovakiyada psixolog olimlar motivatsiya muammolarini ishlab chiqqan bo'lib, ushbu masala sportchi va sport trenerlarini psixodiagnostikadan o'tkazish usullariga asoslangan edi (**Vanek, Goshek, Svoboda, Motsak** va boshqalar).

Bolgariyadagi olimlar sportchini psixologik jihatdan tayyorlash va guruhlar psixologiyasi bilan bog'liq muammolarni o'rgandilar. (**F. Genov** boshqalar).

Kubada esa sportchilarni psixologik tayyorlashning turli jihatlari chuqur o'rganilgan (**R. Martines, K. Kanoti** va boshqalar).

Rus olimlari **I.M. Sechenov, P.F. Lesgaftlar** o'z ilmiy ishlarida inson psixikasining rivojlanishiga uning harakatlari nihoyatda muhim ta'sir ko'rsatishini isbotladilar. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati qonuniyatlari haqidagi ta'limoti sport psixologiyasi muammolarini hal etishda keng qo'llanildi.

MDHda sport psixologiyasiga oid dastlabki tadqiqotlar professor **P.A. Rudik** tomonidan amalga oshirilgan edi. Uning tadqiqotlari mashqlarning tahliliga va harakat reaksiyalarini o'rganishga bag'ishlangan edi. 1958 yilda u jismoniy tarbiya institutlari uchun psixologiya va sport psixologiyasi bo'yicha ilk darslikni yozgan. Professor **A.S. Puni** musobaqalarning sportchi psixikasiga ta'sirini o'rgangan. SHuningdek MDHda sport psixologiyasining rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan ilk qaldirg'ochlar sifatida **T. Strelsov, G.M. Gagaeva, O.A. Chernikova** va boshqalarni alohida e'tirof etish mumkin.

1913 yildan so'ng, 1965 yilda Rimda sport psixologiyasi Kongressi qaytadan tashqil etildi. Ushbu kongressda Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashqil topdi va u doimiy faoliyat yurituvchi organini, shuningdek jamiyat Prezidenti – F. Antonellini sayladi (XOQ - Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti).

Sport psixologiyasi haqidagi ma'ruzalarni 1972 yil Myunxenda bo'lib o'tgan ilmiy Olimpiya Kongressi, 1979 yil Moskvada bo'lib o'tgan "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzuidagi Xalqaro Kongress dasturlarida ham uchratish mumkin. SHuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha 1991 yil Kyoln shahrida, 1992 yil Moskva shahrida, 1994 yil Rostov-Don shahrida va nihoyat yana 1995 yil Moskva shahrida, 2016 yil Iokogoma shahrida Xalqaro Kongresslar o'tkazilgan.

O'zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida

shakllangan. Dotsent **L.E. Lebedyanskaya** 1962 yildan 1972 yilga qadar “Sport psixologiyasi”ning metodologik asosini ishlab chiqilgan.

Sport psixologiyasining fan sifatida rivojlanishida Toshkentdagi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasida bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutning psixologiya kafedrasida o‘rtasidagi aloqalar katta ta‘sir ko‘rsatgan.

Boshqa psixologiya sohalarida bilan chambarchas bog‘liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yulida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko‘nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni ustirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engish kabilarga paydo bo‘ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. SHuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o‘z guruh a‘zolari bilan to‘g‘ri o‘zaro munosabatlar o‘rnatish yo‘llarini ko‘rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o‘rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o‘rganadi. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bulib, o‘tgan asrning 60-yillarini oxiriga kelib rivojlana boshlagan. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo‘yicha o‘kuv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilgan. Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda ham sport psixologiyasi fani buyicha darslik, o‘quv qo‘llanmalar yozilmoqda.

Sport psixologiyasining paydo bo‘lishining **birinchi bosqichida** jismoniy mashq bilan shug‘ullangan kishilarning psixik jarayoniga ta‘siri (aqliy, irodaviy) o‘rganilgan bo‘lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta‘sir etishi, masalan, sportchining harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, startdan oldingi psixik holati, malakalarining aftomatlashish shakllari kabilarni ham o‘rganila boshlandi.

Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo‘llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasi shakllantirildi, sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlari ishlab chiqildi. Natijada sportda psixodiagnostika sohasi paydo bo‘ldi. Bu bosqichda ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o‘rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini to‘g‘ri tashqil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini echish uchun yo‘l-yo‘riq ko‘rsatadigan fan sohasiga aylandi.

1.2. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.

Psixologiya yunon tilidan tarjima qilinganda – ta’limot, jon bilim to’g’risida (“psyche” – jon, ruh va “logos” – ta’limot, ilm) degan ma’noni anglatadi.

Bu fan eng avvalo inson va insonlarning turli xil ijtimoiy guruhlarining psixik hayoti hamda faoliyati qonuniyatlari to’g’risidagi fandır. Psixologiya fan sifatida psixikaning qonuniyatlarini va mexanizmini, dalillarini o’rganadi.

Psixika – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks etishimizni, ya’ni bilishimiz, anglashimizni ta’minlaydi.

Psixologiyaning predmeti aniq bir shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turli ichki kechinmalari, xulq-atvori va faoliyatlarining o’ziga xos tarzda ong tomonidan aks ettirilishidir, deb ta’riflash mumkin.

Psixologiyaning ob’ekti bo’lib nafaqat odamlar, insonlar, balki oliy rivojlanishga ega hayvonlar ham xizmat qiladi, ularning psixik hayotini psixologiyaning tarmoqlaridan zoopsixologiya o’rganadi. Biroq an’anaviy ravishda psixologiyaning asosiy ob’ekti shaxsdir.

Shaxs - o’z “Men” iga ega xulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o’zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol a’zosisdir. Sport psixologiyasi - psixologiya fanining bir sohasi bo’lib, sport faoliyati va sport sharoitida inson ruhiyatining namoyon bo’lishi va rivojlanish qonuniyatlarini o’rganadi.

Sport psixologiyasi muammolarini o’rganish 60-70 yillarda keng sur’atda olib borildi (P.A.Rudik, A.T.Puni, V.M.Melnikov, Yu.L.Xanin va boshqalar). Jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug’ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko’rsatadigan ta’sirini o’rganish bilan bog’liq ishlar sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga sabab bo’ldi.

Sport psixologiyasi – bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo’lish qonuniyatlarini o’rganadigan psixologik fan sohasidir. (Wikipedia, 2019)

Sport psixologiyasi – bu birinchi navbatda, maxsus sharoitlarda sport faoliyati bilan shug’ullanuvchi shaxsning xususiyatlarini o’rganadigan psixologiya fani sohasidir. (V.A.Rodionova, A.V.Rodionova, V.G.Sivitskogo, 2019)

Sport psixologiyasi – bu sport tadbirlari va mashg’ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o’zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o’rganadigan fanning sohasidir. (D.N.Arzikulov, N.SH.Umarova, 2018)

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarga namoyon bo’ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada takomillashtirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o’rganadi hamda sport mashg’ulotlarini sifatli tashqil etish uslublarini ishlab chiqishda ishtirok etadi.

Sport psixologiyasi sportda paydo bo’ladigan muammoli vazifalarni to’g’ri hal etish uchun quyidagilarni o’z oldiga maqsad qilib qo’yadi.

1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta’sirini o’rganish:

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);

- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashqilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

2. Sport mashg'ulotini sifatli tashqil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashqil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;

- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixologik jihatlari alohida e'tibor berish kerak:

- yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublariidan foydalanish;

- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;

- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yullarini izlab topish;

- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublariidan foydalanish.

4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.

Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo'ladi. Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashqil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;

- sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini urganish;

- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarini

boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o‘rganish (his etish, milliy mafko‘ra, qadriyatlar), boshqarish uslubiylatlarini ishlab chiqish;

- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o‘zaro munosabatlarini o‘rganish;

- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o‘rganish;

- sport musobokalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta‘sirini o‘rganish.

6. Sport faoliyatining g‘oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a‘zosi hisoblanadi, sportchi jahon birinchiligi va olimpiada o‘yinlarida o‘z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. SHuning uchun sportchi g‘oyaviy, ma‘naviy va axloqiy jihatidan yaxshi tarbiyalangan bo‘lishi lozim:

- sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;

- sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo‘lga qo‘yish vazifalarini to‘g‘ri xal etish;

- O‘zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob‘ekt va sub‘ekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trener-trener, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob‘ekt hisoblanadi, ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabatda bo‘lishi sub‘ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi.

Sport faoliyati ikki guruhdan tashqil topgan bo‘ladi.

1. Sport mashqlari.

2. Sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy jihatini tashqil qiladi.

7. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo‘lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatdan uyg‘onishidir.

Motivlar turlicha bo‘ladi:

1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;

2) axloqiylik intizomlilik motivlari (burch vatanparvarlik),

3) ishontirish motivlari:

4) sportchining rakibiga munosabat motivlari:

5) trener va tomoshabinlarga bo‘lgan motivlar:

6) musobaqalashish motivlari:

7) tozalik motivlari:

8) maqtash, rag‘batlantirish motivlari kabilar.

Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday bo‘lsa-da, shogirdining g‘alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Trener o‘zining pedagogik faoliyatida, ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi.

Agar trener ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o'tqazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning his-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tqazilib, sport jarayoni trener tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida qo'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Komandada sport psixologiyasining asosiy vazifasi:

- sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo'layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish;

- sportchilarga maslahat berish;

- sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini berish.

Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari xar bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bulsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan xar bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi xarakt boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'lqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, o'zoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chikaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan engishiga karab xulosa chikaramiz. Biz bu xakda xulosa chikarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maksadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining silliqliqi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlar bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliqi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi.

Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo‘lmaydi. Har xil fazilatlarini o‘ziga to‘la ma’noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, *bir* sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi, *ikkinchisi* dadil, *uchinchisi* g‘alabaga chanqoq, *to‘rtinchisi* vazmin, *beshinchisi* qat’iyatli, *oltinchisi* yumshoq, *biri* jozibali, *boshqasi* ochiq va kuchli bo‘ladi.

1.3. Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan mustaxkam o‘rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakul’tativ tarzda tashkil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo‘yicha maxsus kurslar o‘tildi. 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo‘llanila boshladi. Jismoniy madaniyat rejasi va dasurlariga kiritildi. 60 yillarning boshlariga kelib, sport psixologiyasi faniga bo‘lgan qiziqish o‘sdi. Jahon miqiyosida sport bo‘yicha yangi axborotlarining paydo bo‘lishi natijasida, sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o‘quv qollanmalari, ilmiy 16 kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlanishi natijasida sport sohasidagi ilmiy tadqiqot ishlari olib borila boshlandi. AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo‘yicha doktorlik dissertatsiyasini ximoya kildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasurlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya, mutaxassislari bilan yakindag aloqa o‘rnatildi. 60 yillarda Amerikada sport psixologiyasi fani buyicha olimlar yetarli bo‘lmaganligi sababli, nazariy bilimlar etishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko‘pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo bo‘ladigan emotsional holatlar bilan bog‘liq holatlarni ham ilmiy tadqiq etishga kirishdilar. So‘nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo‘yicha ilmiy izlanish ishlar olib bordilar. Sport mashg‘uloti va musoboqasidan tashqari, sport musoboqasi davrida tomoshobinlarning, sportchilar qarindosh-urug‘lari va do‘slarining sportchi ruhiyatiga ta‘siri o‘rganila boshlandi. Sport faoliyatida trenirning asosiy maqsadi qanday bo‘lsada, shogirdining g‘alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazimfalaridan biri trenir-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jixatdan tayyorlashdan iboratdir.

Sport psixologiya tabiiy va gumanitar fanlar bilan ham bog'liqlikka ega. Sport psixologiya va tabiiy fanlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik insonning biologik tabiatiga asoslangan. Biroq insonning o'ziga xos xususiyati yana shundaki, u ijtimoiy mavjudot bo'lib, uning psixik fenomenlari ko'p jihatdan ijtimoiy shartlar bilan belgilanadi. Shu sababli bu fan gumanitar fanlar bilan ham bog'liq. Sport psixologiyasining o'ziga xos xususiyati - bu ob'yekt va sub'yektning mos kelishi, ya'ni o'rganish instrumenti sifatida refleksiya bilan foydalanish talabidir.



Sport psixologiya boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-mashg'ulot jarayonining psixologik asoslari, sportchilarda g'alaba va mag'lubiyat holatlarida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar, sport psixologiya doirasida xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlarga doir kasbiy kompetentlikka doir qarashlarni ilgari suradi.

Nazorat uchun savollar

1. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarix xaqida so'zlab bering?.
2. Sport faoliyati nimalardan tashkil topgan?
3. Sport faoliyatining insonparvarlashtirishni qanday tushunasiz?
4. Sport psixologiya fanining maqsad vazifalari?.
5. Sport psixologiyasining ijtimoiylashuvi?
6. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlarini ta'riflang?
7. Sport psixologining shaxsiy kompetensiyasiga ta'rif bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
2. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
3. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

2-MAVZU. SPORT FAOLIYATIDA BILISH JARAYONLARINING ROLI.

Reja:

- 2.1. Sezgi va uning turlari
- 2.2. Idrok va uning turlari
- 2.3. Xotira va uning turlari
- 2.4. Tafakkur va uning turlari
- 2.5. Diqqat va uning turlari
- 2.6. Nutq va uning turlari
- 2.7. Hayol va uning turlari

Tayanch iboralar: Sport faoliyatida sezgi idrok xotira tafakkur diqqat hayol nutq bilish jarayonlarining o‘rni va takomillashtirish yo‘llari

Sportda bilish jarayonlari - bu shunday psixik jarayonlarki, shaxsni o‘rab xususiyatlarini anglashga, tushunishga va ular ustida o‘ziga zarur xulosalar chiqarib, o‘z xulq-atvorini shakllantirishga imkon beradi. Sport faoliyatida bilish jarayonlari ham ma’lum ma’noda boshqariladigan jarayonlar bo‘lib, agar sportchi o‘z imkoniyatlarini kengaytirish yoki yuqori natijalarga erishmomoqchi bo‘lsa, bu jarayonlarga oid ma’lum bilimlarga ega bo‘lishi lozim.

SEZGI.

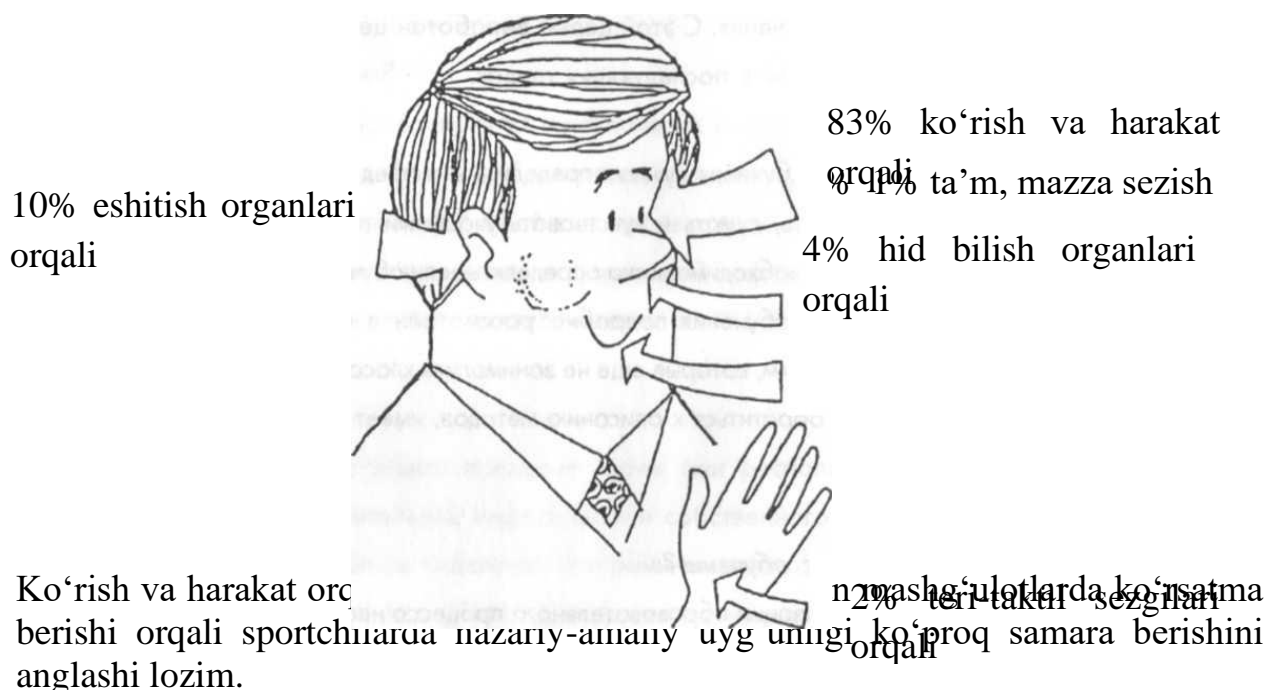
Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tug‘ilgan chaqaloq o‘z hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular to‘g‘risida o‘ylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, og‘riq sezgilari kabilarga ega bo‘ladi xolos.

Sezgi organlarimizga besosita ta’sir etib turgan predmet va hodisalarning alohida xususiyatlarini (predmet va hodisalarni butunligicha idrok qilish emas, faqat ayrim xususiyatlarini aks ettirish) aks ettirish **sezgi** deb ataladi.

Aks etish xususiyatiga va retseptorlarning joylashgan o‘rniga qarab sezgilar odatda uch guruxga ajratiladi:

- 1) tashqi muhitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan xamda tananing yuzasida retseptorlari bo‘lgan ekstrotseptiv sezgilar;
- 2) tananing ichki a‘zolarida va to‘qimalarda joylashgan xamda ichki a‘zolarining xolatini aks ettiradigan retseptorlarga ega bo‘lgan interotseptiv sezgilar;
- 3) retseptorlari mushaklarda va paylarda o‘rnatilgan propriotseptiv sezgilar, ular gavdamizning harakati va holati haqida axborot berib turadi, bu sezgi turini kinesteziya deb xam, unga tegishli retseptorlarni esa kinestetik yoki kinestetik deyiladi.

Sezgi jarayonida ma‘lumotlarni qabul qilish yo‘llari



IDROK

Kishining bilish jarayonlaridan biri bu idrokdir. Narsalar va xodisalarning sezgi a‘zolariga bevosita ta‘sir qilish jarayonida kishi ongida aks etishiga idrok deb aytiladi. Idrok sezgiga nisbatan murakkab psixik bilish jarayondir. Murabbiy mashg‘ulotlarda jismoniy mashqlarni ko‘rsatganda sportchilar harakatni, vaqtni, mashg‘ulot o‘tkazilish joyini idrok etadilar va shu asosida qaytar aloqa o‘rnatadilar. Idrokning qo‘yidagi muhim xususiyatlari bor: predmetlilik yaxlitlilik, strukturalilik, barqarorlik va anglanilganlikdan iborat.

XOTIRA

Xotira - inson psixikada, ongida avvalgi tajriba, uning ayrim elementlarini mustahkamlash, saqlash va keyinchalik aks etishdan iborat psixik aks etishning bir shaklidir. (V.P.Kashirish, V.A.Slastyonin “Psixologiya i pedagogika”M-2007, 87b) Xotira kishi faoliyatining barcha jabhalarida ishtirok etishi tufayli uning namoyon bulish shakllari rang-barangdir. Shunga ko‘ra uchta asosiy mezonga muvofiq xotira

turlarini keltiramiz:

- 1) psixik faollikning xususiyatiga ko'ra: xarakter, emotsional, obrazli, so'z-mantiqli;
- 2) faoliyat maqsadlariga ko'ra: ixtiyorsiz, ixtiyorli;
- 3) esda olib qolish va esda saqlash muddatli, qisqa muddatli, operativ.

TAFAKKUR

Inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur atrofdagi olamni bilish qurolidir va inson oqilona amaliy faoliyatining vujudga kelishi uchun shart-sharoitdir. Tafakkur qilishimizni ta'minlovchi organ — bu bizning miyamiz.

Tafakkur jarayonida fikr paydo bo'ladi, bu insonning ongida hukm va tushunchalar shaklini oladi. Demak, bizning dunyoni, uning sir-asrorlarini tushunishimizning zaminida narsa va hodisalarning biz uchun shaxsiy aloqasi, ahamiyatligi darajasi yotadi. Ana shunday dunyoni tushunishimiz, anglashimiz va unga ongli munosabatimizni bildirib, izhor qilishimizga aloqador bilish jarayoni psixologiyada **tafakkur, fikrlash** deb ataladi.

Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlarni o'tkazish va ko'rsatishda avallo sportchilarni psixofiziologik holati, yosh davrlarini hisobga olib tushunchalar berish tavsiya etiladi, chunki sportchining qabul qilish tafakkuri uning yosh jihatlari bilan bog'liqdir. Murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatma asosida sportchida qabul qilingan tafakkur tizimi qo'yidagicha ifoda etadi:

1. Mashq haqida axborot- og'zaki yoki amaliy tarzda tushuntirish
2. Hukm mashqni bajara olishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir
3. Xulosa bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

Tushuncha tafakkurning shunday shakli, unda narsa va hodisalarga xos bo'lgan eng umumiy va xarakterli, asosiy va o'ziga xos (spesifik) belgilari, xususiyatlari, holatlari, bog'lanishlarini aks etuvchi fikrdir. Tushunchalar mazmuni mulohaza yuritish orqali ochib boriladi, har doim so'z shaklida – og'zaki yoki amaliy, ichki va tashqi ko'rinishda ifodalandi. Ular umumiy va juz'iy, aniq yoki mavhum bo'lishi mumkin.

Hukm - biror mashq va mashg'ulotni bajaraolishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir.

Hukmlar - atrofimizdagi narsalar va hodisalar o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Masalan, "Mashg'ulot va musobaqa" tushunchalari o'rtasidaga bog'liklikni ifodalab turishi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko'p ishlatiladi va ular turli bog'liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi.

Xulosa - bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

NUTQ (FAOLIYAT)

Bu til yordamida muloqot qilish, ma'lumot almashish va boshqa masalalarni yechish uchun qo'llanadigan psixik jarayon. Insonning nutqi uning tafakkuri bilan birgalikda namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Insonning nutqi mazmuni va shakli uning

kasbiga, tajribasiga, temperamentiga, xarakteriga, qobiliyatiga, qiziqishlariga, holatiga bog‘liqdir. Nutq yordamida insonlar o‘zaro muloqot qilishadi, bilimlar berishadi, bir-birlariga va o‘zlariga ta’sir ko‘rsatadilar.

Nutq kasbiy faoliyatda ma’lumot tashuvchi va o‘zaro ta’sir vositasi hisoblanadi. Nutqiy faoliyatida og‘zaki va amaliy, ichki va tashqi, diologik va monologik nutqga ajratish mumkin. Og‘izaki nutq murabbiy faoliyatida sportchilar bilan muloqotiga qarab individual va guruhiiy tarzda namoyon bo‘ladi.

DIQQAT

Sport faoliyatning barcha turlarida diqqat ishtirok qiladi. Bizning kundalik ish harakatlarimiz ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo‘ladi. **Diqqat** – bu inson psixikasi, ongning dinamik tomoni bo‘lib, uning u yoki bu ob‘ektga, uning ayrim tomonlariga yo‘naltirilganlik darajasini va unda ongning qay darajada jalb qilganligi ifodalanadi.

DIQQAT TURLARI

1. Guruhiiy diqqat
2. Individual diqqat
3. Tashqi diqqat
4. Ichki diqqat

Sportchi musobaqada yaxshi natija ko‘rsatgan holatini, shuningdek, mag‘lubiyati sabablarini o‘zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo‘lajak musobaqalarda yaxshi ishtirok etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Amerikalik mashhur psixolog **M. Naydiffer** tomonidan sportda to‘rt xil diqqat mavjudligi aniqlangan:

- 1. Keng ichki markazlashgan diqqat.**
- 2. Keng tashqi markazlashgan diqqat.**
- 3. Tor tashqi markazlashgan diqqat.**
- 4. Tor ichki markazlashgan diqqat.**

Birinchi tip – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo‘lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo‘ladi, musobaqada sodir bo‘layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musobaqa jarayonida yo‘l qo‘ygan xatolarini o‘z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika harakat qiladi. O‘yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o‘yindagi vaziyatni o‘zgartiradi va o‘yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to‘g‘ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

5. **Ikkinchi tip** – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta’sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan

farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlarining o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.

6. **Uchinchi tip** – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko'rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: “Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman”, - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.
7. **To'rtinchi tip** – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

HAYOL

Hayol inson faoliyatining zarur elementi bo'lib, mehnatning oraliq va oxirgi maxsulotlarida o'z ifodasini topadi. Hayolning psixik jarayon sifatidagi muhim vazifasi juda ahamiyatli jihati shundaki u mehnat boshlamasdan oldin uning natijasini tasavvur qilish imkonini beradi. Hayol sportchida faoliyat jarayonida musobaqa oldi natijani taktik jihatdan psixik modellashtirishni xosil qilishda muhim o'rin tutadi. Ko'pincha hayol jarayonlari sportchi amalga oshirishni istaydigan xarakterlarni tasavvur qilishda namoyon bo'ladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Bilish jarayonlari necha turlarga bo'linadi?
2. Sezgi va uning turlari
3. Idrok va uning turlari
4. Xotira va uning turlari
5. Tafakkur va uning turlari
6. Diqqat va uning turlari
7. Nutq va uning turlari
8. Hayol va uning turlari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

4. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
5. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O'quv qo'llanma**. Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
6. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
7. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid

3-MAVZU. SPORTCHINING INDIVIDUAL - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Reja:

- 3.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari
- 3.2. Temperament haqida umumiy tushuncha
- 3.3. Qobiliyat va uni turlari
- 3.4. Xarakter haqida umumiy tushuncha

Tayanch iboralar: Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari. Sportchining individual - psixologik xususiyatlari temperament, xarakter haqida umumiy tushuncha, qobiliyat va uni turlari

3.1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o'sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari **Shaxs** 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, sportchi shaxsining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi. Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish bu boradagi bir necha qadamlarni izchil tashlashni talab etadi, ya'ni bunda diagnostika, boshqaruv va qo'llaniladigan vosita va uslublarning samaradorligi ustidan nazorat izchil ketma - ketlikda amalga oshirilmog'i kerak. Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirishning dastlabki va eng muhim qadami bu – sportchining individual psixologik xususiyatlarini o'rganishdan iboratdir. Bu ish shaxsning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish bo'yicha belgilangan tartibda to'ldiriladigan batafsil psixologik tavsifnoma yozish bilan tugallanadi. Tavsifnoma yetarli darajada batafsil va ayni paytda aniq va puxta bo'lishi, shaxsdagi shaxsiy intilishlar, munosabatlar tizimi, psixik rivojlanish, odob-axloq va yurish-turishdagi o'ziga xosliklar kabi eng muhim ko'rsatkichlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Shaxsning yo'naltirilganligi deyilganda

quyidagilar tushuniladi: uning motivlari, qiziqishlari, belgilangan ichki maqsadlari, sevgan mashg'ulotlari, asosiy ehtiyojlari, g'oyaviy e'tiqodi, tamoyilligi, vatanparvarligi, jamoaga sadoqat hissi, mas'uliyat hissi va hokazolar. Munosabatlar: insonlarga (jamoaga, trenerga, do'stlarga, oilaga, raqiblarga), o'z ishiga (sportga, mehnatga, o'qishga, jamoat ishiga), o'z-o'ziga (o'z-o'zini ardoqlashi, o'z fikrini himoya qila bilishi, o'zo'ziga tanqidiy munosabatda bo'lishi, o'z-o'zini nazorat qila bilishi, o'z-o'zini tarbiyalay olishi), o'zidagi fazilatlarga va kamchiliklarga, muvaffaqiyat va omadsizliklarga, tanqidga, mukofotlarga, rag'batlantirish va jazolanishga nisbatan bo'ladi. Psixik rivojlanish: kishi asab tizimi asosiy sifatlarining umumiy va ijtimoiy tarzda namoyon bo'lishidan iborat bo'lib, u shaxsning temperamentiga, psixik va irodaviy xususiyatlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar chog'idagi munosabatlar va xulq-atvor: orastalik, intizomlilik, o'z-o'zini tuta bilish, tashkilotchilik, mehnatsevarlik, faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, kayfiyatning o'ziga xosligi, to'siqlarga va noqulay sharoitlarga nisbatan chidamlilik. O'zi sevgan va sevmagan mashqlarga, topshiriq va vaziyatlarga, tez-tez uchrab turadigan sport musobaqalari bilan bog'liq safarlarga, sport zallarining, o'zi shug'ullanadigan asbob-uskunalarining o'zgarishiga nisbatan munosabati. Trener tomonidan ko'rsatiladigan yordamga nisbatan munosabati. Musobaqalardagi munosabatlar va xulq-atvor: odatiy startoldi holati, musobaqalar davridagi uyqu, sport bellashuvlarining boshlanishi paytida, yoki uning eng mas'uliyatli vaziyatlaridagi hissiy zo'riqishlari darajasi, bellashuvlar jarayonida psixik holat dinamikasi, ya'ni o'zgarib borishi, chigalyozdi mashqlari va bellashuvga tayyorgarlik ko'rishidagi o'ziga xoslik, jamoadagi do'stlarining xatti-harakatlariga nisbatan bildiradigan reaksiyasi, hakamlar va hakamlikning olib borilishiga nisbatan munosabati, tomoshabinlarga munosabati, sekundlash xususiyatlari. Xatti-harakatlaridagi odatiy uzilishlarning asl sabablari, xatolari-"psixologik to'siqlar". Sportchi uchun o'ta "mash'um va yoqimsiz" mashqlar, usullar va hokazolar. Sportdagi eng yaqin va istiqboldagi maqsad va vazifalar o'z-o'ziga ishonch hissining mavjudligi, raqobatlashuv va sportdagi bellashuvga intilish. Kishining psixologik tavsifnomasi mutlaqo o'zgarmaydigan emas. U sportchi shaxsining rivojlanib, psixologik tayyorgarlik darajasi oshib, kamolatga erishib borishi bilan yanada boyib, to'ldirib boriladi. Sportchi shaxsi va uning psixologik tayyorgarligi borasidagi aniq tasavvurlarga asosan psixologik tayyorgarlik individual rejalashtiriladi. Mazkur ish faqatgina oldindagi vazifalarni belgilashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak. Bir qator maqsad va vazifalar bilan birga individual reja tarkibiga albatta psixologik tayyorgarlikning vosita hamda uslublari, ularning dozirovkasi, ya'ni me'yorlari, shuningdek o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi tutgan o'rni kiritiladi. Individual rejalashtirish ma'lumotlarini hisobga olgan holda sportchi psixik rivojlanishini boshqarish bo'yicha muayyan vosita va uslublari qo'llaniladi. Ayni mana shu jarayonda individual psixologik tayyorgarlik amalga oshiriladi.

A.V. Rodionov, V.F. Sopovlar sub'ektiv qiyinchiliklarni 3 guruhga ajratadilar: - bilishga oid qiyinchiliklar, ushbu qiyinchiliklar sportchi o'z imkoniyatlarini noto'g'ri tasavvur qilganida yuz beradi (mag'lubiyat haqida o'ylash, o'z xatti-harakatlarini noto'g'ri tasavvur qilish, turli o'lchamlarni soxtalashtirilgan tarzda idrok etish va hokazolar); - emotsiogen qiyinchiliklar – ushbu qiyinchiliklar

sportchining hal etilayotgan vazifaga nisbatan shaxsiy munosabatiga bog'liqdir (yiqilib tushishdan qo'rqish, g'alabaga erishgan paytda o'z xursandchilik tuyg'ularini jilovlay olmaslik, o'zini tuta olmaslik, mag'lubiyatga uchraganda esa ruhiy tushkunlikka uchrash); - ma'naviy qiyinchiliklar – bunday qiyinchiliklar ijtimoiy talablar tufayli kishi ongida yuz beradigan qiyinchiliklardir (mas'uliyatni juda chuqur his qilish, yutqazib qo'yishdan qo'rqish, haddan tashqari kuchli hayajonlanish); Sub'ektiv (psixologik) qiyinchiliklar ichki muhitda “Ichki qaramaqarshiliklar” tarzida namoyon bo'ladi va ularning yuzaga kelishida “psixologik to'siqlar” asos bo'lib hizmat qiladi. Bu sub'ektiv qiyinchiliklar paydo bo'lishining asosiy psixologik mexanizmidir.

Mazkur mexanizm sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan (sport uskunasing ko'rinishi, raqib haqida o'y-fikrlar, hakamlarning xattiharakati va hokazolar) muayyan qo'zg'atuvchilar (ob'ektlar) tufayli yuzaga keladigan kuchli salbiy emotsiyalarning shartli reflektor aloqalari paydo bo'lishidir.

3.2. Temperament haqida umumiy tushuncha.

Sportchining individual - psixologik xususiyatlari temperament, xarakter haqida umumiy tushuncha, qobiliyat va uni turlari.

Shaxsning individual xususiyatlari deganda shaxsning quyidagi bir biridan farq qilishiga imkon beradigan quyidagi xususiyatlari tushuniladi:

Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari:

1. Temperament
2. Xarakter
3. Qobiliyat
4. Iqtidor

Temperament lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan so'zdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, o'ninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar o'z qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi bo'lib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab o'tgan. Keyinroq vatandoshimiz ibn Sino temperamentni mijoz deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bog'liqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bog'liqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan o'xshash bo'lishi qabul qilingan.

Qadimgi yunon olimi Gippokrat ta'limotiga binoan, insonlarning temperament xususiyatlari jihatidan o'zaro bir-biridan tafovutlanishi, ularning tana a'zolaridagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda joylashuviga bog'liq ekanligi tasavvur qilinadi. Gippokrat ta'biricha, inson tanasida to'rt xil suyuqlik (xilt) mavjud bo'lib, ular o't yoki safro (yunoncha «chole»), qon (lotincha sanguis yoki sanguinis), qora o't (yunoncha melas «qora», chole «o't»), balg'am (yunoncha «phlegma») kabilardan iboratdir.

Uning mulohazasicha:

1. O‘tning xususiyati - quruqlikdir, uning vazifasi-tana a‘zolarida quruqlikni saqlab turish yoki badanni quruq tutishdir.
2. Qonning xususiyati-issiqlikdir, uning vazifasi tanani isitib turishdir.
3. Qora o‘tning xususiyati-namlikdir, uning vazifasi badan namligini saqlab turishdir.
4. Balg‘amning (shilimshiq moddaning) xususiyati-sovuqlikdir, uning vazifasi badanni sovutib turishdan iboratdir. Gippokrat ta‘limotiga muvofiq har bir insonda shu to‘rt xil suyuqlik mavjud bo‘lib, uning bittasi ustuvorlik kasb etadi.

Mazkur aralashma (lotincha temperamentum)lardan qaysi biri salmoqliroq bo‘lsa, shunga qarab insonlar temperament jihatdan farqlanadilar, chunki xolerikda sariq o‘t, sangvinikda qon, flegmatikda balg‘am, melanxolikda qora o‘t ustun bo‘lishi ta‘kidlanadi.

Gippokratning to‘rt xil moddalar (suyuqliklar) aralashmasi, ya‘ni temperament tushunchasi va uning tipologiyasi (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) ramziy ma‘noda hozirgi zamon psixologiyasida ham qo‘llanilib kelinmoqda.

Sangvinik – qon so‘zi bilan bog‘liq bo‘lib, serharakat, kuchli ta‘sirlanish, muvozanatsiz bo‘lish nazarda tutiladi.

Xolerik – sariq o‘t organizmda ustun miqdorda bo‘lishi asos qilib olinib, taassurotni tez qabul qilib olish, kuchli qo‘zg‘olish, terisiga sig‘maydigan shoshqaloq odam xususiyati hisoblanadi.

Flegmatik – organizmda shilimshiq modda flegma miqdori ko‘pligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi odam ta‘surotni bir muncha sekin qabul qiladi, ishga shoshilmay kirishadi, lekin ishni puxta, oxiriga etkazib bajarishga layoqatli tip.

Melanxolik – qora o‘t miqdori bilan bog‘liq deb hisoblanadi. Bu tipdagi odam “og‘ir karvon”, “tepsa tebranmas”, atrofida sodir bo‘layotgan hodisalarga va odamlarga loqayd, “dunyoni suv bossa, tupig‘iga chiqmaydigan” tip. Antik davr psixologiyasidagi bu turlar keyin yana ko‘p marta tadbiiq qilinib, yana shu to‘rt tip nomi saqlanib qolgan.

Rus olimi **P.F. Lesgaft** temperament xossalarini organizmdagi qon va limfa miqdorini nazarda tutib belgilagan. Bu fikrga asosan organizmning qo‘zg‘oluvchanligi individual xarakteristikasi va turli xil omillarga javob reaksiyalarining davomiyligi qon aylanish tezligiga va kuchiga bog‘liq deb qaraladi.

Amerikalik olim **U. SHeldon** o‘tgan asrimizning 40-yillarida individual-psixologik xususiyatlar gormonal sistema bilan boshqariladigan tana xususiyatlarini (organizmning har xil to‘qimalari nisbati) to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq deb hisoblaydi.

Hozirgi zamon fani temperamentga doir individual farqlarning sabablarini aynan miyaning, uning qobig‘i va qobig‘ osti funksional xususiyatlarida, oliy nerv faoliyati xususiyatlarida deb biladi.

I.P. Pavlov bo'yicha temperamentning 4 tipi bor:

Xolerik – “jangovar, jo'shqin, oson va tez ta'sirlanadigan tip”. CHaqqon, tez harakat qiladi, qattiq va tez gapiradi, o'zini tutib turishi qiyin, ba'zan xato javob qaytaradi.

Sangvinik – harakatchan, muvozanatli tip. YAngi shart sharoitga tez moslashadi, tez ishga kirishib tez soviydi, o'z o'rnini, rolini tez almashtiradi, beg'araz, kek saqlamaydigan tip. (“Bir qop yong'oq”).

Flegmatik – hissiyotlari sekin paydo bo'ladi, ammo barqaror va davomli bo'ladi. U vazmin va yuvosh, uning jahlini chiqarish qiyin, lekin jahli chiqsa to'xtatish ham qiyin, qasoskor, ginachi.

Melanxolik – reaksiyalari ko'pincha qo'zg'ovchining kuchiga to'g'ri kelmaydi, loqayd, lanj, o'zini tez yo'qotib qo'yadi, biror ishda tashabbuskorlik ko'rsatmaydi. Hissiyotlari juda sekin paydo bo'ladi.

3.3. Qobiliyat va uni turlari.

Qobiliyat kishining shunday psixologik xususiyatlaridirki, bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. SHu xususiyatlar mazkur bilim, ko'nikma va malakalarga taalluqli bo'ladi. Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda, shunda ham amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan faoliyatdagina namoyon bo'ladi. (Rasm solish qobiliyati bor yo'qligini shu faoliyatda aniqlanadi). Masalan, Albert Eynshteyn (1879-1955, nemis fizigi) o'rta maktabda uncha yaxshi o'kimagan sportchiedi, uning kelajakdagi genialligidan, aftidan hech narsa dalolat bermas edi. Qobiliyatlar shaxsning mazkur faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan va buning uchun zarur bilim, ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo'ladigan individual-psixologik xususiyatdir. SHunday qilib, qobiliyat odamlarni sifat jihatidan bir biridan farqlaydigan individual-psixologik xususiyatdir.

Odamlarni qobiliyatiga qarab tiplarga ajratish muammosi juda murakkab. Birida maxsus, birida umumiy sifat ustunlik qilishi mumkin.

I.P. Pavlov qobiliyatga qarab odamlarni 3 tipga bo'ladi:

* **Fikrlovchi tip;**

* **Badiiy tip;**

* **O'rtacha tip.**

Bunda odamdagi ikki signal tizimi nisbatini hisobga oladi.

Qobiliyatlar individual psixologik xususiyatlar bo'lishi bilan aql sifatлари xotira xususiyatlariga, hissiy xususiyatlar va shu kabilarni qarama-qarshi qo'yib bo'lmaydi, hamda qobiliyatlarni shaxsning bu xususiyatlari bilan bir qatorga qo'yish ham mumkin emas. Agar shu sifatlarning birortasi yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga javob bersa yoki bu talablar ta'siri bilan tarkib topsa bu shaxsning mazkur individual xususiyatlarini qobiliyatlar deb hisoblashiga asos bo'ladi.

Psixologiya fanida qobiliyatlar quyidagicha tavsiflanadi:

1. Tabiiy qobiliyatlar odamlar va hayvonlar uchun xos bo'lib, idrok qilish xotirada saqlash, oddiy muloqotga kirisha olish shular jumlasidandir. Biologik jihatdan asoslangan bu qobiliyatlar asosini shartli reflekslar hosil bo'lish jarayoni tashkil etadi. Insondagi va yuksak darajada rivojlangan hayvonlardagi bu qobiliyatlar bir-biridan farq qiladi.

2. Maxsus insoniy qobiliyatlar ijtimoiy-tarixiy tabiatga ega bo'lib, ijtimoiy hayot va taraqqiyotni ta'minlaydi. Maxsus insoniy qobiliyatlar o'z navbatida umumiy va xususiy qobiliyatlarga bo'linadi.

3. Umumiy qobiliyatlar insonning turli faoliyatlari muvaffaqiyatini ta'minlovchi aqliy qobiliyatlar xotira va nutq topildi. ning rivojlanganligi, qo'l harakatlarini aniqligi va boshqa xususiyatlardan iborat. Xususiy qobiliyatlar alohida olingan bir faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu qobiliyatlar alohida muloqotning bo'linishini taqozo etadi. Masalan, matematika, texnika, badiiy ijodiy, sportga bo'lgan qobiliyatlar shular jumlasidandir.

3.4. Xarakter haqida umumiy tushuncha.

Xarakter – zarb qilish, belgi, tamg'a ma'nolarini anglatadi. SHaxsning individualligi psixik jarayonning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va h.k.) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Xarakter – shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlar bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Xarakter deganda mazkur shaxs uchun tipik hisoblangan, faoliyat usullarida namoyon bo'ladigan, shaxsning turli sharoitlarga munosabati bilan belgilanadigan individual psixologik xususiyatlari yig'indisi tushuniladi. Xarakter xususiyatlarining namoyon bo'lishi har bir tipik vaziyat, hissiy kechinmalarning individual o'ziga xos xususiyati shaxs munosabatlariga bog'liq. Xarakterning intellektual, hissiy va irodaviy xislatlarini ajratish mumkin. Xarakter deganda shaxsda muhit va tarbiya ta'sirida tarkib topgan va uning irodaviy faoliyatida, atrofdagi olamga o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlarni tushunamiz.

Kishining xarakterini tashqil etuvchi individual xususiyatlar birinchi navbatda irodaga (dadillik, qo'rqqoqlik) va hissiyotga (xushchaqchaqlik, qovog'i solliqlik, tushkunlik va h.k.) taalluqli bo'ladi.

Xarakterning shakllanishi shaxsning rivojlanish darajasiga ko'ra turli xildagi sharoitlar bilan qo'shilgan holda (oilada, do'stlar davrasida, mehnat va o'quv jamoasida, asotsial uyushmada va h.k.) yuz beradi. Uning uchun referent bo'lgan guruhda shaxsning individuallashuvi shakllanadi. Kishining xarakterini bila turib, uning u yoki bu holatlarda o'zini qanday tutishini, kishi xulq atvorini qanday izga solishini oldindan bilish mumkin. Jumladan, sportchilarga jamoat topshiriqlarini taqsimlayotib, ularning nafaqat bilimlarini va malakalarinigina emas, balki xarakterini ham hisobga olish lozim.

Xarakter tarkib topishida tevarak atrof va muhitga, o'ziga, boshqalarga munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Sportchining xarakteri:

Birinchidan, u boshqa odamlarga qanday munosabat bildirayotganida namoyon bo'ladi.

Ikkinchidan, sportchining o'ziga munosabatida – obro'talablik va o'z qadrini xis qilish yoki kamtarlik.

Uchinchidan – xarakter sportchining sport faoliyatiga munosabatida namoyon bo'ladi (vijdonlilik, ma'suliyat, ishchanlik, jiddiylik).

To'rtinchidan – xarakter sportchining narsalarga munosabatida namoyon bo'ladi (narsalariga, kiyimiga va hokazo).

Xarakter xislatlari ichida eng ustun ko'zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi (surbetlik, molparastlik, vijdotsizlik rostgo'ylik, yolg'onchilik, saxiylik, ochko'zlik, dilkashlik va hokazolar).

Xarakter aksentuatsiyasiga qarab odamlarni quyidagicha farqlash mumkin:

introvert tip – odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip;

ekstrovert tip – his-hayajonga berilganlik, ko'p gapiradigan, maqtanchoq, ko'p narsaga beqaror qiziqadigan tip;

boshqarib bo'lmaydigan tip (oraliq tip), g'ayritabiiy, sun'iy qiliqlar, e'tirozlarga murosasizlik, ba'zan o'rinsiz shubhalanish bilan qarash. O'z salbiy qiliqlarini bila turib davom ettirish – xudbinlikning oliy shakli.

Kishining qaysi xarakter tipiga kirishini aniqlashda **E.I. Rogov** taqlif qilgan so'rovnomma va unga olingan javoblar natijasidan foydalanish mumkin.

Rogov xarakter tiplarini quyidagicha tasvirlaydi:

Ekstravertlar (o'ngi ustidalar) bor-yo'g'i ko'zga tashlanib turadigan odam. Muloqotga kirishuvi oson, chaqqon, mahmadona, tajovuzkor, peshqadamlikka intilish, odamlar diqqatini tortishga intilish darajasi yuqori. Boshqalar bilan osongina aloqaga kirisha oladi, tez ta'sirlanuvchan, tashqi ta'sirga beriluvchan, sezgir, ochiq ko'ngil odam. Odamlarga "tashqi ko'rinishi"ga qarab baho beradi, ichki olami ularni qiziqtirmaydi. Ekstravertlar ko'proq xolerik va sangvinik temperament tipida bo'lishi kuzatilgan.

K.Leongard tomonidan xarakter aksentuatsiyasi muammosi o'rganilib uni shaxsda namoyon bo'lishiga qarab quyidagilar tasniflanadi:

- Gipertim tip - haddan tashkari aloqaga kirishuvchan, ko'p gapiradi, imo-ishora, mimikaga boy, suhbat mavzusini burib yuborishga moyil, ko'pincha xizmatga doir va ommaviy majburiyatlarni unutib qo'yganligi sababli ziddiyatlar kelib chiqadi.

-Distim tip - kamgap, muloqotga kirishishga qiynaladi, pessimist, ziddiyatlardan o'zini olib qochadi, uyda yolg'iz qolishni yoqtiradi.

- Sikloid tip - kayfiyati tez o'zgarishga moyil, kayfiyati yaxshi paytda - gipertim, yomon paytda distim tipga o'xshab qoladi.

- Qo'zg'aluvchan tip - muloqotda passiv, verbal va noverbal reaksiyalari sust, qaysar, ba'zan urushqoq, ko'pincha turli mojarolarning tashabbuskori.

- Kuchaytiruvchi tip - kamgap, aql o'rgatishni yoqtiradi, yuqori natijalarga erishishni hohlaydi, tez xafa bo'ladi, shubhalanuvchan. Kichik-kichik muammolarni kattalashtirishga, bo'rtirishga moyil.

- Pedant tip - ziddiyatlarga kam qo'shiladi, ko'pincha passiv holatda bo'ladi, atrofdagilarga ko'plab rasmiy talablar qo'yadi, tartibli, jiddiy ishonchli xodim.

- Xavotirli tip - kamgap, odamovi, o'ziga ishonmaydi, ziddiyatlardan o'zini olib qochadi, tinchliksevar, o'z-o'zini tanqid qiladi. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

-Emotiv tip - tor doiradagi kishilar bilan muloqotga kirishishni yoqtiradilar, xafa bo'lsa tashqaridan s'ezdirmaslikka harakat qiladi, mehribon, hamxo'r, ma'suliyatni his qiladi. Boshqalarning yutuqlaridan quvonadi.

- Namoyishkorona (demonstrativ) tip - muloqotga tez kirishadi, yetakchilikka intiladi, hokimiyat va maqto'vni yoqtiradi, boshqalarni o'ziga jalb qila oladi, noyob tafakkurga, xulq- atvorga ega.

- Ekzaltirlashgan tip- o'ta muloqotga kirishuvchan, ko'p gapiradi, qiziquvchan, do'stlari va yaqinlarga e'tiborli, boshqalarga yordam beradi, did-farosatli, samimiy.

- Ekstrovertlashgan tip - muloqotga kirishuvchan, do'stlari ko'p, ziddiyatlardan o'zini olib qochadi, boshqalarni diqqat bilan eshitish mumkin. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

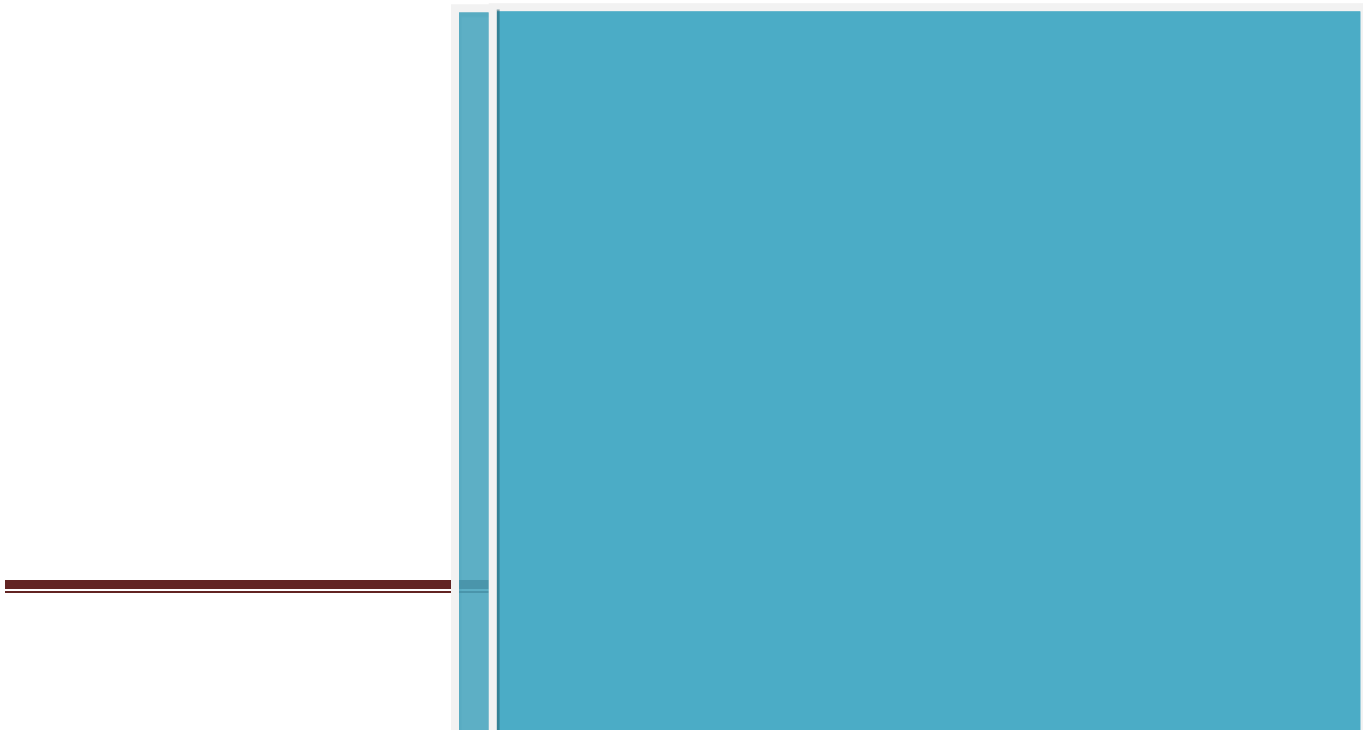
- Introvertlashgan tip - muloqotga kirishishga qiynaladi, "ichimdagini top", falsafiy fikr yuritishni yoqtiradi, qat'iyatli, e'tiqodi mustaqkam, qaysar, tafakkuri qotib qolgan. To'g'ri tashkil etilgan ta'lim-tarbiya jarayonida xarakter aksentuatsiyasini tarbiyalash va tuzatish mumkin.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Temperament haqida umumiy tushuncha bering?
2. Qobiliyat va uni turlari bo'yicha ma'lumot bering?
3. Xarakter haqida umumiy tushuncha bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: "Yangi asr avlodi", 2008. – 28 b.
- 2.Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: "Umid Design", 2021.-158 b.
- 3.Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: "Umid Design", 2022.-203 b.



AMALIY MASHG‘ULOT

MATERIALLARI

4-MAVZU. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING TADQIQOT METODLARI.

Reja:

4.1. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi.

4.2. Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi.

Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi. Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi.

4.1. Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi.

Psixodiagnostika psixologik diagnoz qo'yish haqidagi fandır. Bunda diagnoz ko'rsatkich va tavsifnomalarni birgalikda tahlil qilish asosida sinaluvchining holati va xususiyalari haqidagi xulosalaridan iboratdir.

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.

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

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

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

Psixodiagnostika atamasi 1921 yilda G.Rorshax tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, mazkur atama shu paytdan boshlab mustaqil fan sifatida amal qilib kelmoqda. **Psixologik diagnostika** deyilganda tadqiqotchiga ma'lum bo'lgan hamda biror bir individ ya'ni alohida shaxs yoki guruhni tavsiflovchi psixologik komponentlarni baholash uchun zarur bo'ladigan tajribaviy usullarning maxsus yo'naltirilishi tushuniladi. Ushbu ta'rifdan ko'rinib turibdiki, diagnostikaning eng muhim jihati, unda tadqiqotchi ma'lum psixik voqea - hodisalarni tadqiq etadi. Bunda mazkur psixik jarayonlarning oldindan belgilangan omillar ta'siri ostida variatsiyalarga uchrashi, ya'ni o'zgarishi aniqlanadi: individual farqlari, qiyinchiliklarga moslashuvchanligi, musobaqaviy shart-sharoitlar va hokazolar. Oliy natijalar sportida psixodiagnostika sportchi shaxsiga xos xususiyatlarni, psixik jarayonlar darajasini, mashg'ulotlarning va musobaqalarning psixik holatini, shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni baholashga yo'naltiriladi. Diagnostika natijasida xulosalar beriladi. Masalan, bu xulosalar sport jamoasiga olish, mashg'ulotlar jarayoniga o'zgartirishlar kiritish, texnik - taktik tayyorgarlikni individuallashtirish, musobaqadagi xatti-harakatlar strategiyasi va taktikasini tanlash, psixik holatlarni rag'batlantirish to'g'risida bo'lishi mumkin.

Psixodiagnostika tamoyillari. Tadqiqotchi psixodiagnostika vosita va usullarini tanlashda quyidagi tamoyillardan kelib chiqishi lozim:

Obyektivlik (xolislik) tamoyili. Bunda psixik hodisalarni ular hayotda qanday bo'lsa shundayligicha o'rganish tushuniladi. Ushbu diagnostikalar tajriba o'tkazuvchining xohishiga yoki imkoniyatlariga ko'ra emas, balki yuz bergan hodisaning ob'ektiv xususiyatlariga bog'liq ravishda tahlil qilinishi kerak.

Komplekslik tamoyili. Bunda turli usullar kompleksini qo'llash yoki alohida jarayonl'r va holatlar o'rtasidagi aloqadorlikni aniqlash imkoniyatini beruvchi turli sharoitlarda tajribaviy ko'rsatkichlarni takrorlash tushuniladi.

Dinamiklik tamoyili. Har qanday psixik voqea-hodisa uning nafaqat ayni paytdagi holati, xususiyatlari bo'yicha, balki uning istiqboldagi rivojlanishini ham nazarda tutgan holda, ob'ektiv rivojlanish jarayonida o'rganilishi kerak.

Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili. Ushbu tamoyil shunday o'ziga xos bir uslubiy yondoshuvni talab qiladiki, unda bir tomondan psixikaning alohida unsurlari ajratib ko'rsatilsa, ikkinchi tomondan esa shaxsnillg yoki muayyan psixik holatning yaxlit tavsifi beriladi.

Diagnostikaning yuqorida tilga olingan barcha tamoyillari uslublarni talliashga va diagnostikani tashkil etishga nisbatan o'zining aniq talablariga egadir. Tanlangan uslublar validligi, ishonchliligiga ega bo'lishi kerak, hamda prognostik qiymati va differensiyalovchi kuchi bilan ajralib turmog'i lozim.

Vafidlik - bir tomondan psixologik tajriba natijalarining, ikkinchi tomondan esa sinovga jalb etilgan shaxsning xatti-harakatlari va faoliyati turlari, shakllari o'rtasidagi aloqani ko'rsatadi. U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy ekanligini o'zida ifodalaydi.

Ishonchfifik - o'rganilayotgan guruh ichida sinovga jalb etilgan shaxsning doimiy joyini (uning tabaqasini) belgilab beradi. Testning ishonchliligini sinovga jalb etilgan shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarni qiyoslash orqali aniqlash yoki ikkita tajribani, yo bo'lmasa bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlash mumkin. Bunda 0.8 - 0.9 tartibidagi korrelyatsiya koeffitsiyentlari testning ishonchli ekanligini tasdiqlaydi. Testning prognostik qiymati muvafaqiyatga erishish darajasini oldindan ko'ra bilish imkoniyatlarini ifodalaydi. Prognostik baholar kishilarni bir biriga taqqoslash, masalan, muayyan bir sport turi bo'yicha "ideal" sportchini maxsus sinovlar ma'lumotlariga nisbatan taqqoslash orqali ham olinishi mumkin. Prognostik baholarni sinovga jalb etilgan shaxsning xususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo'lgall kishidan so'rov o'tkazish yo'li bilan ham olish mumkin.

Bugungi kunda yuqori natijali sportda qo'llanilayotgan diagnostikaning ko'plab uslublarini shartli ravishda quyidagi tarzda sistemalashtirish ya'ni tizimlashtirish mumkin:

- yo'nalishiga ko'ra (shaxs xususiyatlarini, psixik jarayonlarni, holatlarni shaxslararo munosabatlarni tadqiq etish uchun);

- texnik amallariga ko'ra (intervyu ko'rinishidagi, "qog'ozli" testlar, asbobli uslublar, harakat - "motor"li testlar);

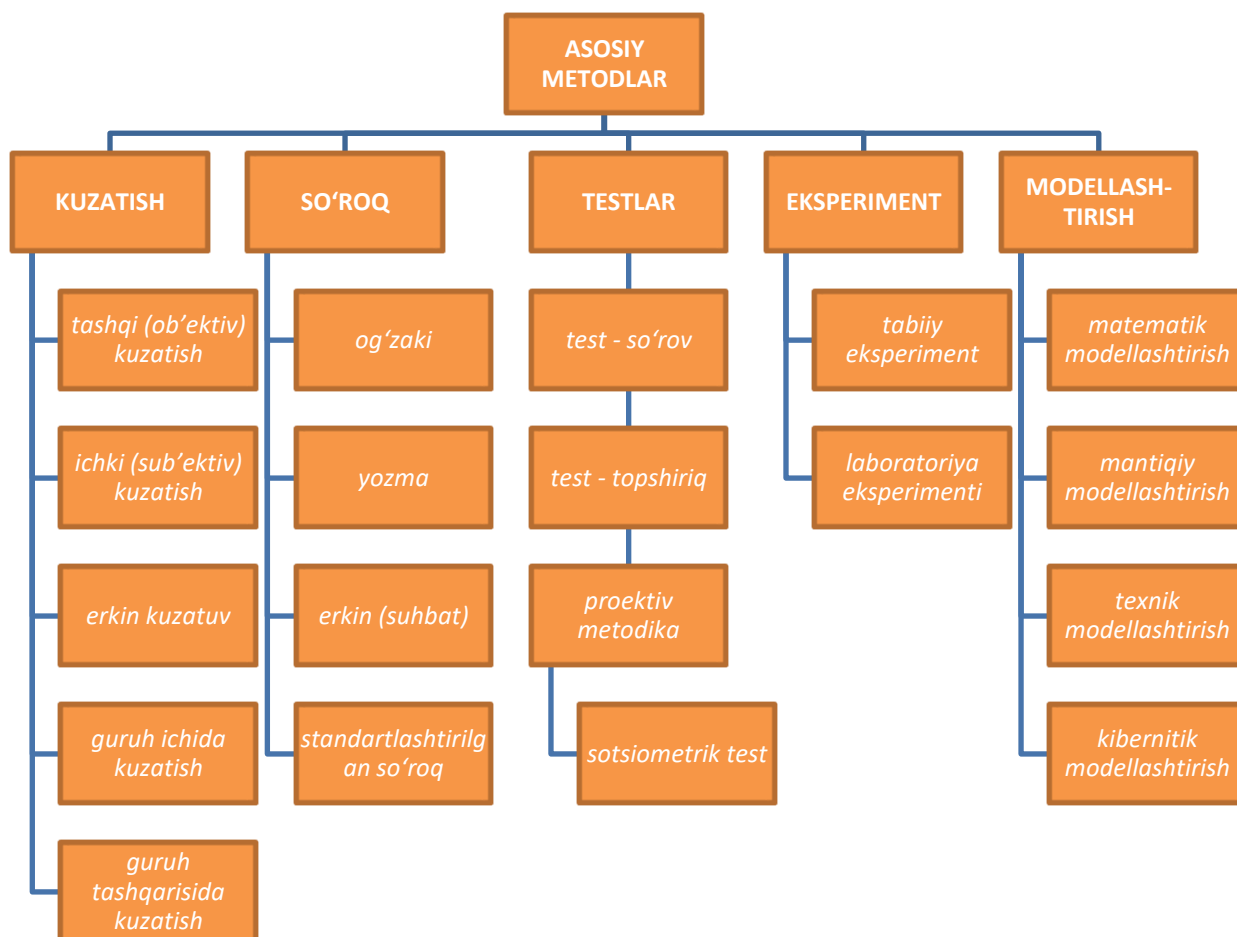
- qo'llanilish imkoniyatlariga ko'ra (tog' va dala sharoitlarida - stadionlarda, suv havzasida qo'llanilishi mumkin bo'lgan uslublar hamda faqat laboratoriya sharoitlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan uslublar);

- o'ziga xoslik darajasiga ko'ra (spetsifik bo'lmagan, ya'ni ixtisoslashmagan, yarim ixtisoslashgan va ixtisoslashgan). Ixtisoslashmagan testlar deb, laboratoriya sharoitlarida o'tkaziladigan testlarga aytiladi. Ular sport faoliyatining umumiy psixologik mexanizmlarini tahlil qilishga yo'naltirilgandir. Ko'plab tadqiqotlar sportchiga ixtisoslashmagan ma'lumotni taqdim etuvchi trenajyerlardan foydalanishga asoslanadi. Masalan, o'chayotgan lampalar kombinatsiyasiga, slayddagi tasvirlarga sportchi ushbu sport faoliyatiga xos bo'lgan harakatlar bilan javob beradi. Bu holatda gap yarim ixtisoslashgan uslublar haqida boradi. Maxsus - spetsifik qo'zg'atuvchilar (shartli raqib yoki sherik) va sinovga jalb etilgan shaxsning spetsifik javob harakatlari (olingan ma'lumotlarning qayd etilishiga muvofiq) qo'llaniladigan uslublar spetsifik ya'ni ixtisoslashgan uslublar deyiladi.

Sportchi shaxsi psixodiagnostikasida psixologik metodlarning o‘rni ham muhim ahamiyatga ega, avvalo metod tushunchasiga ta’rif berishimiz lozim.

Metod (yunoncha, methods – tadqiqot, tekshirish) – nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisi.

Sport psixologiyasining **metodlari** – sportchilarning o‘ziga xos psixologiyasini o‘rganish, psixologik ma’lumotlarni yig‘ish, tahlil qilish va qayta ishlash, yakuniy ma’lumot olish kabi jarayonlarga xizmat qiladi.



Kuzatish metodi. Sportchining mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so‘ngi holatlarini o‘rganish va tahlil qilishdan iboratdir.

Sportchi psixikasidagi o‘zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob’ekt tanlanadi;
- v) sinaluvchining yoshi, jinsi haqida ma’lumotlar to‘planadi;
- g) tadqiqot o‘tkazish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilaniladi;
- 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.

Sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musoboqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining 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 sportchining 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.

Ekspiriment 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 sportchi psixikasini chuqur, aniq tadqiq qilishda eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarning shakllanishi, favqulodda holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish jarayonlari, shaxsning his-tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Sportchi psixikasining nozik ichki bog'lanishlari, munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tekshiriladi.

Ekspiriment 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 a'zolarining, ilmiy muassasa xodimlarining, trenerlarning, 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'llanilishi mumkin.

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (goho guruh) shaklda 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, sekundometr, 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 shakllantirish shuningdek ularga maqsadga muvofiq muayyan malakani yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Tekshirish qismida tarkib toptiruvchi bosqichda shakllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, malaka va shaxs fazilatlari 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. Sportchi psixikasi xususiyatlarini tadqiq qilish orqali muxandis psixologlar eng zamonaviy elektron qurilmalar, robotlar yaratish ustida ish olib bormoqdalar.

Anketa metodi. Sportchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va hodisalarning 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.

Sotsiometrik 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 shakllari 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 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 ishlash**dir. U psixologiyaning matematik apparini - dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyiligi haqida 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, anamnestik 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.

Sportchi induvidial uslubining tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq. Masalan, muvozanatsiz *xolerik* ta'qiqlangan harakatni ushlab qolish uchun *sangvinikka* qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan induvidial uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maksadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

Sportchi induvidial uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsam, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, sport ustalarida (nomzodlarda) va birinchi razryadlilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Trener-trener mashg'ulot jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar sportchining psixologik olamini tabiatning boshqa ob'ektlarida bo'lganidek, xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

1. Tashqiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy strategik tomonlari aniqlanadi.

Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi:

a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli psixik jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi, psixik tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi;

b) tashqiliy uslub yordamida ko'p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi;

v) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta ob'ektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarda yordamida o'tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg'ulari o'rganiladi.

2. Tabiiy tajriba o'tkazish uslubi aniq faoliyatni tashqil etishda qo'llaniladi.

Mashg'ulotda, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o'rganildi. Bu uslubda tajriba o'tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarni o'rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o'rganishga harakat

qiladi.

3. Psixodiagnostika uslubi orqali sportchining jismoniy va psixik harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi.

Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa vaqtidagi, musobaqadan keyingi psixik holatini o'rganadi hamda sportchining musobaqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi psixik kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni komandagi saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

4. Empirik uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya yo'llaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'z-o'zini kuzatish uslublari kiradi.

5. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik-statistik usullar yordamida aniq ma'lumotlar qo'lga kiritiladi. *Birinchidan* sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlariga ajratiladi. *Ikkinchidan* asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

4.2.Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi.

Psixokorreksiya so'zi – inglizcha so'zdan olingan bo'lib, to'g'rilamoq degan ma'noni berib shaxsning kamchiliklarini tuzatish usullarini qo'llash.

Korreksion ishlarda guruhning kadriyatlarga yunalganligi etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari, elat tarixi, millat odati usuli, rasm-rusmlari va boshqa etnos o'z aksini topishi lozim.

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 utkazish samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksiyaning maqsadi sportchi shaxsining psixologik korreksiya sohasidagi sport psixologiyaning hozirgi zamon yutuqlari bilan tanishtirish, olgan bilimlarini amalda ishlata bilishni rivojlantirishdir. Shuningdek psixokorreksiya sportchining 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.

Shuningdek, sportchilarda emotsional zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirishdir. Sportda **korreksion** ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, maxsus dastur bo'yicha o'tkazilishi lozim. Bunda emotsional zo'riqishga uchragan sportchi 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.

Sportda psixokorreksiyaning asosiy maqsadi sportchining yosh va individual xususiyatlaridan, uning sub'ektiv voqeligidan kelib chiqib shaxsiga doir resurslarini faollashtiruvchi va me'erga mos keluvchi holatga olib kelishdir.

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;
- emotsional; (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;
- 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.

Emotsional sohada:

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

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

- 1) sportchi (sportchi) dagi noadekvat reaksiyalarni korreksiyalash;
- 2) xulq – atvorning effektiv usullarini o'zlashtirish.

Individual psixokorreksiyaning o'tkazish shartlari:

- 1) sportchi (sportchi) ning psixologik yordam olish uchun ixtieriy roziligi;
- 2) sportchini sport psixologga 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 – odob 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 psixokorreksiyada texnika tanlovi mutaxassisning afzal ko'rgan, sportchini shaxs sifatidagi va uning muammosi xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda olib boriladi. Shaxsiy psixokorreksiyada 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 jaraeni natijasiga ta'sir qiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas.

Qayta (takror) ishontirish (persuaziya) - avval shakllangan jaraenni qayta tiklash. Psixologik yordam ko'rsatish paytida takror ishontirish deganda sportchini muommoning mohiyati va uni yechish 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. Aloqali va aloqasiz.

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

Psixokorreksiya amaliyatida 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 holda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordamida amalga oshiriladi.

Korreksion ishning ehtimoliy 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:

1. shartnoma tuzish;
2. sportchi muammosini tadqiq qilish;
3. muammoni yechish yo'llarini qidirish;
4. psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
5. dasturni amalga oshirish;
6. samaradorligini baholash;

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

1. korreksiya maqsadi haqida;
2. o'zining malaka darajasi;
3. haq to'lash
4. psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
5. mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvofiqligi;
6. psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;
7. 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:

1. sportchi hayotga katta xavf solinganda;

2. sportchining jismoniy harakatlari;
3. sportchini kasalxonaga yotqizish zarur bo‘lganda;
4. 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 oralig‘ini kiritish mumkin.

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

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 reaksiyalarini susayishi, sportchi bilan emotsional 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.

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.

Ruhiiy 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:

1. «tana tili» (holati, imo-ishora, mimika);
2. psixofiziologik reaksiyalar (teri qoplamalari rangini, nafas olish chuqurligi va tezligini, ter ajralish darajasini o'zgarishi)
3. 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 yechimi haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lishiga olib keladi. Muammoni yechish 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'noda 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 suyanan holda olib boriladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlarini ta'riflang?
2. Sport psixologining shaxsiy kompetensiyasiga ta'rif bering?
3. Sportchi shaxsining Sportchi shaxsining psixodiagnostikasi deganda qanday jarayon tushiniladi?
4. Sportchi shaxsining psixokorreksiyasi deganda qanday jarayon tushiniladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
2. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
3. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

5-MAVZU. SPORT FAOLIYATIDA PSIXIK HOLATLAR PSIXODIAGNOSTIKASI.

Reja:

- 5.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha.
- 5.2. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari.

Tayanch iboralar: Sport faoliyatida psixik holatlar psixodiagnostikasi Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari

5.1. STRESS VA AGRESSIYA XULQ-ATVOR HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.

Sportda psixik holatlar sportchining bugungi va ertangi kutilayotgan rejalarida muhim o'rin tutadi. Sportchining psixologik holati albatta uning kayfiyatiga bog'liq bo'lib, bu esa mashg'ulotlarda kirishimlikni, motivatsiyani ta'minlaydi. Har qanday hissiyot ma'lum bir funksiyani bajaradi va bolaga ham, katta odamga ham o'zini o'rab turgan moddiy va ijtimoiy muhitni bilib olish,

tushinish imkonini beradi. Sportchilarda psixik holatlardan **qo'rquv** muhim sanaladi bu esa ulardan bo'ladigan musobaqalarga jiddiy tayyorlanishni belgilab berishda muhim sanaladi. Qo'rquv insonni ko'chadan o'tishda, sport mashg'ulotlarida va musobaqalarda va shunga o'xshash boshqa holatlarda ortiqcha tavakkaldan himoya qiladi.

Qo'rquv insonni xavfli vaziyatlardan saqlaydi yoki ogoh etadi, ba'zan esa faoliyatni, xulqni tartibga solib turadi. Bu qo'rquvning himoya funksiyasida o'z-o'zini saqlashni ta'minlovchi ichki hissiyotda, instinktiv xulqda ishtiroki bilan o'lchanadi. Bundan tashqari qo'rquv xulqni tuzatishda yordam beradi, u kechinmalardan kelib chiqadi. Qo'rquv psixikaning normal faoliyati uchun zarur. Bolaning organizmiga nafaqat shakar, balki tuz ham kerak bo'lganidek, psixika ham yoqimsiz, ba'zan keskin emotsiyalarga ehtiyoj sezadi. Ba'zan bolaning o'zi qo'rquv kechinmalarga ixtiyorsiz ravishda berilib ketadi.

Agressiv xulqni "yomon" bilan bir xil hisoblash mumkin emas. Og'ir, xavfli vaziyat paydo bo'lganida aggressivlik himoya, ba'zida esa vaziyatni bartaraf etuvchi funksiyani bajaradi. Agressiv xulq ayniqsa bolada yoshga xos bo'lgan o'tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, yosh davrlari krizisi paytida bolaning yashashi qiyinlashadi, har qanday murakkab vaziyatda bola qiyinchilikni his qiladi va shu sababli agressiv xulqning elementlari kuzatish mumkin. Bu normadagi bolaga ham, agressiv xulqli bolaga ham birdek tegishli. Affektiv buzilish bo'lganida agressiya odatiy hodisaga aylanadi, hatto xulq-atvorning birdan bir shakli bo'lib qoladi. Biroq bunga qaramasdan, bola xulqida aggressivlikning bor bo'lishi ular bilan o'zaro munosabatda qiyinchilik tug'diradi. Agressiv tendensiyalarni tasodifiy salbiy holat deb baholab bo'lmaydi. SHuni esda tutish kerakki, affektiv taraqqiyot jarayonida bola faolligi qonuniy ravishda oshishi mumkin. Odatda, kattalar yordamida o'tkazilgan psixokorreksiyaning bu zaruriy bosqichida bola o'zini qurshagan reallik bilan nisbatan adekvat turdagi muloqotni o'zlashtirishi mumkin. Bola agressiyasini korreksiya qilishni uning sababini aniqlashdan boshlash lozim. Agar agressiya emotsional motivatsion sferaning buzilish sababli bo'lmasa korreksion faoliyatni uni yo'qotishga emas, balki salbiy oqibatlariga olib keluvchi agressiv xulqni yumshatish va uning namoyon bo'lishiga yo'l qo'ymaslikka qaratish lozim. SHu bilan birga kattalarni uning agressiv reaksiyasiga adekvat idrok qilishga tayyorlash lozim.

Boshqa holatda, ya'ni agressiya emotsional motivatsion sferaning buzilishini namoyon bo'lishi bo'lsa, psixolog yoki tarbiyachi harakati bolaning mustahkamlanmagan agressiv harakatiga yo'naltirilishi lozim.

Korreksion metodikaning qo'llanishi to'liqligicha agressiv xulqning sababiga bog'liq bo'ladi. Korreksiya metodi konkret hodisa va konkret bolani hisobga olgan holda tanlanadi. Bu quyida sharhlangan korreksiya metodlarini diqqat bilan ko'rib chiqishni taqozo etadi.

1. Agressiyaga moyillikni e'tiborga olmay qo'yish, unga atrofdagilarning diqqat qaratmasligi.

2. Agressiv harakatlarni o'yin mazmuniga kiritish va unga yangi emotsional mazmun berish. Bu orqali bolaning atrofdagilarga zarar etkazmagan holda agressiv moyilligini chiqarib yuborish (masalan, qaroqchi va kazaklar o'yinida agressiv

xulqli bolaga qaroqchi rolini berish).

Turli chet ellik olimlar o'z tadqiqotlarida "agressiya" va "agressivlik"ka turlich ta'rif berishadi. **Lorend** va **Andri** insonning tug'ma o'zini himoya qilishi vositasi sifatida, **Morrison** hukmronlikka intilish vositasi sifatida, **Xorni** va **Fromlar** esa shaxsning atrofdagi odamlar dushmanligiga qarshi reaksiyasi sifatida ta'riflashadi.

Agressivlik deganda shaxsning buzg'unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo'lib asosan sub'ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo'ladi. Ehtimol inson faolligining buzg'unchilik komponenti yaratuvchilik faoliyatida zarur hisoblanar, chunki individual rivojlanish talabi beixtiyor kishilarda bu jarayonga to'sqinlik qiluvchi to'siqlarni bartaraf etish, parchalab tashlash qobiliyatini shakllantiradi.

Aslida g'azab qo'rquv va boshqa emotsiyalar insonni o'rab turgan muhitga adaptatsiya funksiyasini bajaradi. G'azab tasodifiy reaksiya, u insonga o'zi uchun xavfli vaziyat davom etayotganida paydo bo'ladi va inson uchun kerakli holat. Ammo u yig'ilib boraversa va doimiy siqilish bilan kuzatilsa buni normadan tashqari holat hisoblash mumkin. Stressning uzoq davom etuvchi harakati adaptatsiyani boshqarishga qaratiladi. Qachonki bu holatda agressivlik paydo bo'lsa, yuqori xavotirlanish va boshqa nerv simptomlari o'z-o'zini boshqarish tizimining buzilishidan darak beradi.

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 qilish, inson oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar 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'shshishni 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.

Kanadalik buyuk fiziolog **Gans Sels** asabiylashishini odam yoki hayvon organizmining har qanday ta'sirga o'ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo'linadi:

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi (g'alayon) a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.
2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.
3. Toliqish bosqichi.

Stress – bu oddiy va ko'p uchrovchi holat. Qattiq bezovta bo'lish, hayojon va uyqusizlikdan biz hammamiz uni sezamiz. O'zgina stresslarning ziyoni bo'lmasligi mumkin. SHuning uchun har bir rahbar yoki xodim: (-) yul qo'yishilishi mumkin bo'lgan va (-) haddan tashqari asabiylashganlik darajasini bilmog'i lozim.

Stressni sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi.

Asabiy holatning vujudga kelishi va uning o'tib ketishi, ruhiy halovatsizlikni bilish, uni bartaraf etish kabilar rahbarlik faoliyatining diqqat markazida turishi

kerak.

Asabiylashgan holatda:

- ongni faoliyatidagi ayrim tomonlar tuxtashdan koladi;
- idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo bo'ladi;
- kutilmagan qo'zg'alishlarga nisbatan ayni bir xil bo'lmagan ta'sirlar yuzaga

chiqadi;

- diqqat va idrok ko'lami torayib, halovatsizlik kuchayadi va boshqalar.

Shunday vaziyatlarda noxush holatning oldini olish, ya'ni uni boshqarish kerak.

Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari. Psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli hayajonlanish (stress) holatidan, yoxud hissiy zo'riqishdan iboradir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Hissiy bo'ronning jadalligiga hamisha ham erishilavermaydi, kishining kuchli hayajonlanish vaqtidagi holati xatti-harakat va nutqning bir xil vaziyatlarda betartib tarzidagi faolligi namoyon bo'ladigan, boshqa bir paytda esa qat'iyat bilan harakat qilishi kerak bo'lgan holatlarda sustkashlikka, foaliyatsizlikka erk beriladigan darajada izdan chiqishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga hissiy zo'riqish unchalik kuchli bo'lmagan paytlarda kuch-g'ayratlarning safarbar etilishiga, faoliyatning kuchaytirilishiga yordam berishi mumkin. Sportchilarda psixik holatlar va ularning tashqi ifodasi, his-tuyg'ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo'ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turki-tarovat, ohang, ko'z qorachig'larining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar bir holatda o'ziga o'zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo'ladi.

Kishining his-tuyg'ulari ro'y berishiga ko'ra murakkab shartsiz reflekslarga bog'liq bo'lgani holda ijtimoiy xususiyatga egadir. Odamning his-tuyg'ulari bilan hayvonlar his-tuyg'ularining tubdan farqi, ***birinchidan***, gap hatto aynan bir xil his-tuyg'ular haqida ketgan hollarda ham odamlarning his-tuyg'ulari hayvonlarnikiga qaraganda benihoya murakkab ekanligida ko'rinadi; bu odamlarda ham, hayvonlarda ham, g'azablanishni, qo'rquvni, qiziquvchanlikni, shodlanish va ruhan tushkunlik holatini ularning kelib chiqishi sabablari jihatidan ham, shuningdek ularning namoyon bo'lishi xususiyatlari jihatidan ham taqqoslanganda aniq-ravshan bo'ladi. ***Ikkinchidan***, odamlar hayvonlarda mavjud bo'lmagan juda ko'plab his-tuyg'ularga egadir. Odamlar orasida mehnat jarayonida, siyosiy, madaniy, oilaviy hayotda ro'y beradigan o'zaro munosabatlarning boyligi ko'plab sof insoniy his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga olib keladi. Jumladan, jirkanish, faxrlanish, hasad qilish, shodu xurramlik, zerikish, hurmat qilish, burchni his etish va hokazolar paydo bo'ladi. Bu his-tuyg'ularning har biri o'ziga xos yo'llar bilan (nutq ohangida, imo-ishorada, turqi-tarovatda, kulgida, ko'z yoshi va shu kabilarda) ifodalanadi. ***Uchinchidan***, kishi o'z his-tuyg'ularini noo'rin ifoda etilishidan saqlagan holda ularni "jilovlab" boradi.

Odamlar kuchli va aniq-ravshan seziladigan his-tuyg'ularni boshidan kechirayotib, tashqi ko'rinishda ko'pincha osoyishtalikni saqlab qoladilar, ba'zida esa his-tuyg'ularini sezdirmaslik uchun o'zini beparvo qilib ko'rsatish kerak, deb hisoblaydilar. Kishi ba'zan haqiqiy his-tuyg'ularini "jilovlash" yoki yashirish maqsadida o'zini hatto boshqacha, qarama-qarshi his-tuyg'ularni boshdan kechirayotgandek qilib ko'rsatadi: ranjigan yoki qattiq og'riq azob berayotgan mahalda kuladi, kulgusi qistab turganda o'zini jiddiy tutadi.

Affektlar (emotsional portlashlar) deb sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, sportchining o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lganligi uchun ham qisqa muddatli bo'ladi. Emotsional portlash ro'y bergan taqdirda, uning keyingi bos-qichlarida kishi o'zini tuta olmasdan qoladi, qilayotgan ishining oqibatini o'ylamaydi va aql-hushini yo'qotib qo'yadi. Tormozlanish miyaning qobig'ini egallab oladi va kishining tajribasi, uning madaniy va ma'naviy negizlari mustahkamlangan muvaqqat bog'lanishlarning tarkib topgan tizimini ishlatmay qo'yadi. Affektiv portlashdan keyin holdan toyish, majolsizlik, barcha narsalarga befarqlik bilan munosabatda bo'lish, harakatsizlik, ba'zan esa mudroq bosish boshlanadi.

Psixologiyada "telbalarcha" ishq-muhabbat hissining affektiv tarzda kechishi atroflicha o'rganilgan va badiiy adabiyotda esa yana ham yaxshiroq tasvirlangan. Affekt holati boshlanganda shaxs insoniy qadriyatlarining barchasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay qoladi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'liq egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti asab tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs o'zi-da emotsional kechinma (dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar)ga nisbatan kuchli xohish sezadi. Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutishni, o'zini qo'lga olishni uddalay olish qurbiyatiga ega bo'ladi. Keyingi bosqichlarda irodaviy nazorat yo'qoladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, xatti-harakatlar o'ylanmasdan qilinadi. Affektiv holatlar mas'uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o'tib bo'lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoy-ishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba'zi hollarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollikning barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Kayfiyatlar – ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy emotsional holatini ifoda etadi. Kayfiyatlar ko'proq kishi salomatligining umumiy holatiga, ayniqsa, asab tizimi va modda almashinuvini to'g'rilab turuvchi ichki sekretiya bezlarining holatiga bog'liqdir.

Sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat **kayfiyat** deb ataladi. Sportchi shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikish, qayg'urish singari his-tuyg'ular uning ruhiy holatining

umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus emotsional holat hukmronligida bo'lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. SHuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy guruhlarda ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, ham-dardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir. Kayfiyat nihoyatda xilma-xil, o'zoq va yaqin manbalar negizida vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri shaxslarning ijtimoiy jamiyatda hukmronlik qilayotgan umumiy nuqtai nazarlari, hayotning turli jabhalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunonchi, mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rahbar va xodim, trener va saboq oluvchi o'rtasidagi munosabatlar, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, mayllari va talablarining qondirilishidan qanoat hosil qilish yoki qanoat hosil qilmaslik kayfiyatning manbalari bo'lib hisoblanadi. SHaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan, halo-vati buzilganligidan dalolat beradi.

Sportchilarda psixik holatlarda hissiyotning buzilishini quyidagicha ob'ektiv va sub'ektiv baholash mumkin:

1. **Eyforiya** – kayfiyatning ko'tarilishi o'z-o'zini nazorat qila olmaslik, fikrlash jarayonining sekinlashishi bilan kechadi.
2. **Ekstaz** – o'ziga haddan tashqari baho berishi.
3. **Disforiya** – kayfiyatning pasayishi va norozichilik holat.
4. **Xavotirlanish** – xotirjamlik va tinchlikning yo'qolish holati.
5. **Vahima** – baxtsizlik hodisasining sodir bo'lishini kutishlik holati.
6. **Qo'rquv** – ishonchsizlik kuchayib dahshatga tushib qolish.
7. **Apatiya** – beparvolik, hayotga qiziqishning yo'qolishi.
8. **Hissiyot** – emotsiya – bu tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan (biror shaxsda) his-hayajonlardir. Insonning his-tuyg'ulari ijobiy va salbiy bo'ladi. Ijobiy tuyg'ularga shodlik, xursandchilik, yaxshi kaydiyat kiradi.
9. **Salbiy tuyg'ularga** – alam, xafalik, jaholat kiradi. Kayfiyat (nastroenie) bu shunday holatki kishi o'zining tuyg'u hislarini boshqarib ma'lum darajada ushlab turadi.
10. **Affekt** – to'satgan paydo bo'lib, sportchi o'zining muvozanatini ma'lum muddatga yo'qotib qo'yadi. Bu holat kishida uchrasa fiziologik affekt har xil kasalliklarda uchrasa patologik affekt deyiladi. Fiziologik affekt holatida odamlar o'zlarining xatti-harakatlarini boshqara biladilar va sodir etilgan ishlarining hisobini bera oladilar. Patologik affektda bemor jinoiy javobgarlikka tortilmay majburiy davolash uchun shifoxonaga yuboriladi.

5.2. SPORTCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOT, MUSOBAQA OLDI, MUSOBAQA VA MUSOBAQADAN KEYINGI JARAYONLARIDAGI PSIXOLOGIK HOLATLARI.

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklamadagi mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirilsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko‘rsatkichlarni qo‘lga kiritadi.

Sportchining **musobaqadan oldingi** tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e‘tibor berish kerak:

1. Yuqori darajadagi ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqalar jarayoniga chidamlilikni o‘stirish uslublaridan foydalanishi;

2. Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi hamda musobaqadan keyingi ruhiy holatini o‘rganish;

3. Nomaqbul ruhiy holatdan chiqib ketish yo‘llarini izlab topish;

4. Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

Umumiy xususiyatlar ichida quyidagi xususiyatlarni alohida ko‘rsatib o‘tish lozim:

1. Sport mashg‘ulotining asosiy vazifasi o‘rgatish va tarbiyalashdan iboratdir, bu ish sportchi shaxsiyatini fuqaro, o‘z mamlakatining vatanparvar kishisi, o‘z millatining sodiq vakili sifatida rivojlantirishga yo‘naltirilgandir.

2. Sport mashg‘ulotlarida psixik jarayonlarni, shaxsning holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi.

3. Sport mashg‘ulotlari tobora oshib boruvchi jismoniy zo‘riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog‘liqdir.

4. Sport mashg‘ulotlari yuqori darajadagi psixik zo‘riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog‘liqdir.

5. Sport mashg‘ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o‘zi erishgan jismoniy va psixologik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog‘liqdir. Bu jarayonda u o‘z-o‘zini engib borishi lozim bo‘ladi, ayniqsa o‘zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko‘zga tashlanadi.

6. Sport mashg‘ulotlari sport faoliyati oldiga qo‘ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat’iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi.

7. Sport mashg‘ulotlarining samaradorligi sportchining mashg‘ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo‘llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog‘liqdir.

8. Sport mashg‘ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya’ni, trener bilan muloqotlarda. Trener oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o‘z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg‘otishdan iboratdir. Ikkinchidan esa sportchilar mashg‘ulotlar jarayonida o‘z do‘stlari bilan muloqotga kirishadilar, ular esa ba’zan sportchining raqibi yoki u bilan bahsga shaylangan taraf vakili

bo'ladi.

9. Bu jarayonda doimiy psixik zo'riqish kelib chiqib, mashg'ulotlarning samaradorligining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi, va ayrim sharoitlarda psixik jihatdan o'ta zo'riqishlarga olib kelishi mumkin.

Psixik zo'riqishlar har qanday faoliyatga hos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra psixik zo'riqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan psixik zo'riqishlar ham qo'shiladi. Shartli ravishda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishni protsessual, musobaqalardagi zo'riqishni esa natijaviy zo'riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo'ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos zo'riqishlar bevosita mashg'ulotlar oldidan paydo bo'lsa, natijaviy zo'riqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin. Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik zo'riqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi psixik zo'riqish - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixologik zo'riqishning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi xech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Psixologik o'ta zo'riqishlarni **uch bosqichga** ajratish mumkin. Bular: **asabiylik**, **jizzakilik**, **asteniklik**. Har bir psixik o'ta zo'riqish bosqichlari uchun umumiy va o'ziga xos belgilari mavjuddir.

Umumiy belgilar: tezda toliqish, ishchanlik qobiliyatining tushib ketishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tetiklik va bardamlik tuyg'usining yo'qolishi, ahyon-ahyon boshning og'rishi. Mashg'ulotlar jarayonida yuz beradigan psixologik o'ta zo'riqishlarning yagona qiyofasini yaratish uchun ikkinchi jadvalda psixik o'ta zo'riqishlarning 3ta belgisi ko'rsatilgan.

Birinchi bosqich – *asabiylik*. Uning belgilari – injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va hokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi.

O'ziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi.

O'ta zo'riqish **birinchi bosqichining** belgilari dastlab ahyon-ahyonda

namoyon bo‘ladi, biroq shunday bo‘lsa-da, ular juda sezilarli tarzda ko‘zga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo‘lganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek o‘zini qo‘lga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg‘ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o‘ziga nisbatan bo‘layotgan munosabatlarga, yo bo‘lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so‘zlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman o‘zini tutishida ko‘rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo‘lsa, bu uning o‘jizligini, charchaganligini ko‘rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo‘lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo‘ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg‘unlashib ketadi. Agar sportchi o‘z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o‘z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo‘lsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ammo, nima bo‘lganda ham, injiqlikni e‘tiborsiz qoldirmaslik lozim. Trener sportchilar bilan muloqot chog‘ida, nozik pedagogik muomala usullarini qo‘llay bilishi kerak. YA’ni: sportchining injiqligini yuziga solmasligi, zero shunday qilsa bu injiqlik yanada avj olishi mumkin, bu holat katta mojaroga aylanib ketmasligi uchun unga qat’iy va keskin javob bermasligi, aksincha yumshoqlik bilan, sportchiga ko‘maklashgan holda uni bu holatdan chiqarishga intilishi kerak.

Kayfiyatning beqarorlik belgilari – sportchining o‘ziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xo‘mrayib olgan holda hamma narsadan norozi kishiday yurishida namoyon bo‘ladi. Bunday holatdagi sportchi o‘zida ba’zan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni xis etib, tez orada bu shodliklar o‘rnini yomon munosabat egallashi mumkin.

Tarbiya ko‘rgan sportchi o‘zining yomon kayfiyati boshqalarga ta’sir qilmasligiga intiladi. Har qanday tarbiyali, odobli inson kabi u ham, o‘z hayotida yuz bergan noxush hodisalarni hamma bilan o‘rtoqlashavermaydi. Tarbiyasida kamchiliklar bo‘lgan sportchi esa, aksincha o‘z kayfiyatidagi beqarorlik tufayli yuzaga keladigan turli kurakda turmaydigan xatti-harakatlari, qiliqlari, muloqot shakli bilan trenersini va barcha atrofida qilarni boshi berk ko‘chaga kiritib qo‘yishi mumkin. Albatta, trener, bunday sportchining ayrim qiliqlariga toqat qilishi mumkin, ammo garchi uning oldida iste’dodli sportchidan ajralib qolish xavfi turgan bo‘lsa-da, hech qachon uning haqoratlariga, qo‘pol muomalasiga chidash kerak emas. Trenerning insoniylik sha’ni va kasbiy obro‘si hamma narsadan, hatto uning faoliyat maqsadi – yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishdan ham baland turmog‘i kerak. Zero, bir marotaba trener sportchiga o‘zini kamsitishiga izn berish orqali, u sportchining shaxsini tarbiyalash jarayonini “barbod qilishi” mumkin. Chunki, mukammal shaxs bo‘lib voyaga etmagan sportchidan xech qachon yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishni kutish mumkin emas.

Kayfiyat beqarorligining yana bir ko‘rinishi bu – ***ichki jizzakilik***dir. Bu holat aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon bo‘lib, dastlab sportchining o‘zgalar bilan munosabatlarida ko‘zga tashlanmaydi.

Bunday sportchi o'z fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, ba'zan esa o'ta qo'rs bo'lib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, ya'ni u o'zini nisbatan boshqarib turishga qodir bo'ladi.

Ba'zan sportchilarning *mushaklarida, ichki tana a'zolarida, bo'g'inlarida, terisida va hokazo joylarida og'riq* sezgilari paydo bo'ladi. Ular odatda juda tez o'tib ketadi yoki tananing boshqa bir qismiga ko'chishi mumkin. Sportchilar trenerning biror bir topshirig'ini bajarishni istamaganlarida yoki musobaqada biror bir mashqni noto'g'ri bajarganlarida ayni shu og'riqlarni bahona qiladilar. Aslida sportchilar o'z tanalarini boshqara oladilar, chunki ular tanalarini doimiy tarzda chiniqtirib, parvarishlab boradilar. Oddiy hayotda ham har birimizning tanamizda ba'zan turli noxush og'riqlar yuz berib turadi, ammo biz doim ham ularga e'tibor beravermaymiz, va bu og'riqlar o'z-o'zidan izsiz yo'qolib ketadi. Sportchilar esa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo'rberish ostida ularga borgan sari ko'proq e'tibor qaratadilar. Bu ayniqsa, har narsani o'ziga yaqin oluvchi, hamma narsadan ham vahimaga tushaveradigan sportchilarga xosdir. Ular bu odatiy va tabiiy sezgilarni ba'zan vahima ta'siri ostida jiddiy kasallik darajasigacha olib chiqishlari mumkin. SHu sababli ham, trenerlar bunday sportchilarning mazkur tarzdagi shikoyatlariga jiddiy e'tibor bermasliklari, ba'zan esa ularni mutlaqo eshitmasliklari, hatto sportchilarning bu "vahimakash" odatlariga barham berishiga urinishlari ma'quldir.

Mashg'ulotning ayniqsa qiyin jarayonlarida kuchli psixik zo'riqishning namoyon bo'lishi tabiiy bo'lib, ularga ahamiyat berish kerak. Bu holat sportchi bilan muloqot qiluvchi barcha kishilarni, birinchi galda, trenerning e'tiborini jalb etishi kerak. Sportchining psixik holatini me'yorga keltirish uchun trener, bunday zo'riqishning kelib chiqish sababini aniqlashi, mumkin bo'lsa, vaqtincha mashg'ulot vazifalarini o'zgartirishi, maqsadli dam olishni tashkil etishi, psixik tartiblash uslublaridan samarali foydalanmog'i kerak.

Ikkinchi bosqich – *jizzakilik*. Uning belgilari – tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish.

Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik – bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z-o'zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, trenersiga qo'pollik qiladi, ba'zan esa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi.

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Uni nafaqat ko'chadagi shovqin-suron, devor ortidagi gap-so'zlarning eshitilib turishi, balki to'shakning qattiqroq ekanligi ham, hatto tushlik payti egan go'sht bo'lagining haddan ziyod qattiq pishirilganligi ham asabiylashtiradi. Uni hamkasabalari, xizmatchilar va ayniqsa trenersi ham

g'azablantiradi. Chunki, ayni trener uning mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasa-da, sportchi baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his-tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o'tadi.

Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki trener bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar trenerlari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq. Madaniyatli sportchi bunday holatlarda o'z hissiyotlarini ichiga yutib, o'zgalarga oshkor etmasa-da, ammo baribir o'ta zo'riqish tufayli paydo bo'lgan vaziyatdagi muammoni hal etishga qodir bo'lmaydi.

Emotsional beqarorlik – sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko'ra sezilarliroq o'zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo'lib, ba'zan mutlaqo boshqalarnikiga o'xshamagan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun eng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o'ta kuchli qo'zg'alishni yuzaga keltirib hech bir asossiz ravishda qo'pol va noo'rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo'l qo'yadilar. Masalan, ulardan ayrimlari, biror narsani o'zgalardan so'ramoqchi bo'lsalar, hech bir asossiz ravishda yuraklarining urishi tezlashib, qizarib yoki terlab ketadilar. Ba'zilar esa mutlaqo kutishga toqatsiz bo'lib qoladilar, bir joyda tura olmaydigan, sal narsaga so'kinib, duch kelgan odamni haqoratlaydigan bo'lib qoladilar. Boshqa birlari esa judayam jiddiy, xo'mrayib olib, hamma narsaga umidsizlik tushkunlik bilan qaray boshlaydilar va hokazo.

Ichki xavotir – faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining doimiy yo'ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, endi me'yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo'lib tuyulaveradi. Kelgusi xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligiga ishonchsizlik, o'zidan, tevarak – atrofdagilaridan, turmush tarzidan qoniqmaslik, sportchining psixik o'ta zo'riqish holati ancha chuqurlashib ketganligini va uning uchinchi bosqichga yaqinlashib qolganligidan dalolat beradi. Ba'zi sportchilarda kechadigan ikkinchi bosqich shu darajada qisqa vaqt davom etadi-ki, ularda birinchi

bosqichdan so'ng birdaniga uchinchi bosqich boshlanishi haqida gapirish ham mumkin bo'ladi.

Uchinchi bosqich – *asteniklik*. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish.

Kayfiyatning umumiy depressivlikka moyilligi – sportchidagi tushkunlik, horg'inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, odatiy istak-xohishlarining yo'qolishi (ya'ni uning musiqa tinglashdan voz kechishi, diskotekalarga, kinoga bormay qo'yishi, do'stlari bilan muloqotdan o'zini olib qochishi va hokazolar kabi) tarzida namoyon bo'ladi. Bunda ayniqsa sportchidagi mas'uliyat hissining susayib ketishi ko'p kuzatiladi, buning oqibatida u ko'plab mashqlarni bajarishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadi. Ularni qoniqarli bajarmaydi, mashg'ulotlar jarayonida erinchoq bo'la boradi.

Oqibatda oldindan belgilangan natijaga erishish shubha ostida qoladi, eng ojiz raqib ustidan g'alaba qozonish ham dargumon bo'lib tuyuladi, musobaqa oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya'ni g'alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin etadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo'rquvning paydo bo'lishi ham kuzatiladi.

Vahima – ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

Vahimalilik holati o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni, oldinga qo'yilgan natijalarni qo'lga kiritishga shubhalanish xissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o'ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham shaxsning o'ziga xos xususiyati bo'lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin. Bu erda gap, o'z kuchiga ishongan sportchi ham ba'zan, ko'zlangan maqsadiga erishish uchun qudrati etishiga shubha bilan qaray boshlashi xususida bormoqda. Bu holatning eng salbiy natijasida sportchi o'z maqsadidan voz kechishi, hatto sportni tark etishi ham mumkin.

Psixik o'ta zo'riqishning belgilarini bilish, mashg'ulotlar jarayoniga, har bir sportchining psixik o'ta zo'riqish dinamikasini inobatga olgan holda, o'ziga xos tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportchi ham o'z navbatida bu holatlarni boshdan kechirishi muqarrarligini, va faqat ana shu psixik holatlarni engib o'tish orqaligina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishi mumkinligini anglab etmogi lozim.

Yuqorida tilga olingan mulohazalar, muayyan psixologik-pedagogik va psixogigienik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun o'ziga xos manba bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport mashg'ulotlari jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari, xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi, umumiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi. Biroq ularda, sportchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan

reaksiyalarining ayrim individual jihatlari ham hisobga olingan bo'lib, bu har bir sportchi va trener o'zi uchun undan foydali maslahat olishini ta'minlash maqsadida qilinadi. Albatta, bunday tavsiyalar ro'yxati hech qachon tugamaydi, zero, sport bilan yaxshi tanish bo'lgan kishi hamisha unga o'zidan biror bir narsani qo'shishi yoki, aksincha undagi qaysidir bir jihat bilan kelishmasligi mumkin. Ularning mazmuni to'g'risidagi mulohazalar esa mashg'ulotlarning eng qiyin lahzalarida sportchining holatini yanada teranroq anglashga ko'maklashadi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining psixik o'ta zo'riqishini bartaraf etish maqsadida trenerlarga quyidagi tavsiyalar taqdim etiladi. (**V.D. Gorbunov** ta'limotiga ko'ra).

O'quv- mashg'ulotlar jarayoni uchun trenerga tavsiyalar

1. Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar eng oliy darajaga etgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

2. Agar unchalik og'ir jismoniy zo'riqishlardan xoli odatiy mashg'ulotlar jarayonida, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo'lsa, buning sababini qo'shimcha omillardan qidirish lozim. YA'ni:

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan, jamoa a'zolaridan biri bilan o'zaro nizo, yoki sportchining o'z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig'inlarida ishtirok etishi):

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nihoyatda xohlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining shaxsiy hayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg'ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki aspiranturadagi imtihonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqishi ham ba'zi hollarda bunday nizoli holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin):

g) sportchining qadriyatlarini tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo'lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega bo'ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Trener-trener shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgaralar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin. Lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak emas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, trener rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta

tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu trener sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi uzoq muddat davom etishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgari gidek o'zini butkul sportga safarbar etishiga monelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulum o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Ehtimol, bu sportchining o'ziga xos o'jizligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsondan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, - degan savol tug'iladi. Agar sportchi avvaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal etishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arzimas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

Musobaqa – sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sportda musobaqalashuv jarayoni sportchining psixologik, fiziologik, ma'naviy, ahloqiy sifatlarini aniqlash va o'rganishda muhim o'rin tutadi. Sportchi faoliyatida mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng holatlari bilan xarakterlanadi. Bu sportchilarda quyidagi psixologik holatlarida namoyon bo'ladi:

1. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga

solish bilan xarakterlanadi. Zo‘r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixologik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

2. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmasuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

3. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag‘lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

4. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi. Demak, yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan musobaqaning o‘ziga xos xususiyatlaridan ma‘lumki, sport musobaqasi sportchining o‘z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta‘sir ko‘rsatadi.

Start oldi holati sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo‘ladigan emotsional holat bo‘ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug‘diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta‘sir o‘tkazadi.

Start oldi holatini professorlar **P.A. Rudik** va **A.S. Puni** ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo‘ladilar.

- 1.** Start oldi hayajoni;
- 2.** Start oldi bo‘shashishlik;
- 3.** Jangovor holat.
- 4.** Xotirjam holat.

Start oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi:

- 1) emotsional holatning beqarorligi;
- 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi;
- 3) hatto ko‘z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi.

Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to‘playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim daqiqalarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo‘llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo‘l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo‘l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo‘lishi bilan ifodalanadi.

Start oldi bo‘shashishlik (lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start hayajoning aksidir. Start oldi bo‘shashishlik quyidagi belgilar bilan ifodalanadi:

- 1) uyqu bosish holatini paydo bo‘lishi;
- 2) musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;

- 3) salbiy kayfiyat (astenik)ning namoyon bo'lishi;
- 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start oldi bo'shshishlikning fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start oldi hayajoni va start oldi bo'shshishlik musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, **jangovor holat** esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to'planishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi!

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi:

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi:

- musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari;
- musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish;
- aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;
- maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- optimal emotsional holatni shakllantirish;
- musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash.

Yuqoridagi bo'g'inlar bir birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar bo'g'inlardan bittasida bo'shshish vujudga kelsa, hamma tizimda etishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi xabarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi.

Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar etkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi xabarni shunday e'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin.

Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baholovchi qator ob'ektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas

(masalan butun ob'ektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashqlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'ektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim deb his qilsa, bu hol uning musobaqaga muvaffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki komanda ma'lum konkret va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga ega emotsional kechinmalarni shart qiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sotsial ahamiyatga ega motivlar shaklanishining ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisiga aytiladi. Musobaqa g'alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va hatto mazkur sport texnikasini to'la egalashning o'zi kifoya qilmaydi. SHu bilan birga o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham talab qiladi. Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning spetsifikasiga qarab har xil bo'ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog'langan, va quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosi turadi. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ruyobga chiqarish muammosi turadi.

Konkret (spetsifik) shartlarga: maxsus bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo'yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o'tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida ko'pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta notug'ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o'tkaziladigan joyning muhiti, musobaqaning profili, xarakteri, tabiiy va sun'iy to'siqlari. Yo'llarning sifati, zallarning yorug'ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar ro'yxati va hokazolar kiradi.

Shartli tuzilgan reja musobaqa paytida ishlata bilish ko'nikmalari ham turlicha bo'ladi, bular quyidagicha:

- 1) musobaqa va o'quv-trenerovka paytlarida mustaqil fikr-yurita bilish;
- 2) ishtirok etgan musobaqalarni tahlil qilish;
- 3) umumlashtira bilish;
- 4) texnik usullarni musobaqadagi kurash paytida maqsadga muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish;
- 5) usullarga ijodiy o'zgartirishlar kirita bilish.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o'z holatini, xatti-harakatini kuzata bilish, raqib yoki sheriklarning o'ylagan taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish ko'nikmasi eng muhimdir.

Sportchi yuksak emotsional qo'zg'algan hamda ruhiy tushkinlik holatida ham o'zini tuta bilish shart. Sportchi yaxshi taktik bo'lishi uchun quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish, yaxshi anglash qobiliyatiga ega bo'lish.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsadi, rekord qo'yish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bu reja maqsadga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja bo'lib sanaladi. Bu reja maqsadga erishish vositalari va usullari, yo'llarini anglash hamda duch kelishi mumkin bo'lgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Ko'pincha bunday reja tuzish ko'rsatmali bo'lmay fikran bo'ladi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqqan taktik rejasi musobaqa jarayonida, real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatni faol ishtirokida qayta ko'rib chiqilishga hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida, uning yanada qobiliyatini oshirishga sabab bo'ladi.

NAZORAT SAVOLLAR.

1. Stress bu?
2. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar?
3. Sportchining o'quv-mashg'ulot va musobaqa oldi holati?
4. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. – ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: “Trener”, 2000.
3. G'oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: Trener, 1994.
4. Ilin E.P. Psixologiya sporta. – SPb.: Piter, 2018. – 352 c. – ISBN 978-5-4461-0897-8.

6-MAVZU. SPORTDA PSIXOTRENING TUSHUNCHASI.

Reja

- 6.1. Psixotrening haqida umumiy tushuncha.
- 6.2. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening mashg'ulotlar.

Tayanch iboralar: Psixotrening haqida umumiy tushuncha. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening mashg'ulotlar.

6.1. PSIXOTRENING HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.

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 haqida 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** – sportchi 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:

- shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish;
- shaxsni 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;
- guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
- guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil etish.

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 tashkil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.

2. Boshlang'ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. YAkunlash bosqichi.

Guruhni tashkil etish bosqichi – trening guruhini, ya'ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e'tibor berish kerak. Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir ishtirokchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo'ljallagan sherigi individual suxbat olib borishi lozim

Trening mashg'ulotining boshlang'ich bosqichi – treningning samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o'z ichiga oladi:

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi

2. Tanishuv bosqichi

3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

Trening jarayonida guruh a'zolari soni 8-10 kishidan 19-20 nafargacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash engil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning axillashishlari oson kechadi.

Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sonidan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlariga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin.

Trening mashg'ulotlarining davomiyligi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi). Bu eng samarali natija beradi.

2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.

3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trening trenerning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. YA'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening turlari

Treninglarni qanday maqsadda tashkil etilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

- 1.** Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar.
- 2.** Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar.
- 3.** Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar.

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.

- shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar

- emotsional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar.

- tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bularni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi

Sportchilar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib sheriklariga muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

1. Raqobat usuli – muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o'z qo'liga olishga harakat qilishini anglatadi. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqlashlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda “yashirin nizo yig'ilib boradi” deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

2. Yon berish – yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda shaxs muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida shaxs o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. YOn berish

insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

3. Passivlik – biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan shaxsning o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik – nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda sportchida “Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?” kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda tug'ri, lekin psixologik jihatdan taxlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

4. Kompromiss – ya'ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda "Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo'lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o'tilgan munosabat tiplarining orasida eng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal etishga, "keyin nima bo'lsa bo'lar" qabilida ish tutishga qaratilgan bo'ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal etilmasa, bora-bora baribir nizo kelib chiqishi mumkin.

5. Hamkorlik – bu holat muloqot jarayonda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo'lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

Har qanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim buladi. 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:

- (1) **Aqliy hujum.**
- (2) **Bahs-munozara.**
- (3) **Psixologik mashq va o'yinlar.**
- (4) **Rolli o'yinlar.**
- (5) **Psixogimnastik mashqlar.**
- (6) **Kartochkalar usuli.**
- (7) **Muammoli vaziyatlarni tahlili etish.**
- (8) **Guruhlarga bo'lish.**
- (9) **Sahna ko'rinishi.**
- (10) **Rolli o'yinlar.**

Mashq usuli – trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko‘tarish, ular orasida o‘zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimmastik mashqlar usulini qo‘llash taktikasidir.

Mashq usuli – zarur malaka va ko‘nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko‘p martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi – olingan bilimlardan ko‘nikma va malakalarga utishdir.

SHuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma‘lumotlarni ishtirokchilar qanday o‘zlashtirayotganligini ham ko‘rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya‘ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta‘kidlab ko‘rsatish joiz.

Trener **birinchi navbatda** mashqni o‘tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi.

a) butun guruhning holati o‘zgaradi.

b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati o‘zgaradi.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini hisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jipslashgan bo‘lsa, o‘zini erkin sezsa, o‘tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o‘tadi. Ayniqsa guruh a‘zolarining tana kontaktlariga oid bo‘lgan va ko‘zni yumib bajariladigan mashqlarga e‘tibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt o‘tkazilishi guruhda zo‘rikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trener hisobga olishi zarur bo‘lgan **uchinchi holat** kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o‘zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o‘tkazish maqsadga muvofikdir. Bu - guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo‘lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a‘zolari “hozir va shu erda” degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-e‘tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tuhiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg‘ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

6.2. SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA PSIXOTRENING MASHG‘ULOTLAR.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda ijtimoiy-psixologik treninglarni o‘rni muhim sanaladi.

Trening jarayonida trener sportchi shaxsilararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo‘ljallangan o‘yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo‘lishi talab etiladi. Sportchi shaxsilararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo‘nalishi bo‘lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta‘minlash mumkin emas.

Sportchilar o‘zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib muloqot o‘rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

Raqobat usuli - muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o'z qo'liga olishga harakat qilishini anglatadi. Odatda, katta yoshlilar va kichiklar o'rtasida, murabbiy va unga tobe xodim munosabatlarida shunday manzarani kuzatishimiz mumkin. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqishlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda "yashirin nizo yig'ilib boradi" deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Yon berish - yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda sportchi shaxsi muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mansabi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida sportchi shaxsi o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. Yon berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

Passivlik - biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan sportchi shaxsining o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik — nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda o'quvchida "Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin, buni qanday tushunish mumkin?" kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda tug'ri, lekin psixologik jihatdan taxlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

Kompromiss - ya'ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda "Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo'lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o'tilgan munosabat tiplarining orasida eng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal etishga, "keyin nima bo'lsa bo'lar" qabilida ish tutishga qaratilgan bo'ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal etilmasa, bora-bora baribir nizo kelib chiqishi mumkin.

Hamkorlik - bu holat muloqot jarayonda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o‘zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo‘lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir. Har qanday muloqot jarayonida hamkorlikka erishish uchun erishiladigan oxirgi natija ikkala tomonning xam manfaatlarining qondirilishi va ularning qiziqishlariga mos kelishi kerak.

Murabbiylar sportchilarni mashg‘ulotlarda, musobaqalarda yaxshi xis etishlari uchun va jamoada sog‘lom psixologik muhitni ta‘minlashda doim treninglarni o‘tkazishi lozim.

Trening, mashg‘ulotining boshlang‘ich bosqichi treningning samaradorligini ta‘minlashda asos bo‘lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o‘z ichiga oladi:

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi
2. Tanishuv bosqichi
3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

1. Guruhiy norma (tamoyil, qoida)larni ishlab chiqish bosqichi. Trening jarayonida albatta o‘tkazilishi kerak bo‘lgan bosqich - guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichidir. Guruhiy normalar guruhda mashg‘ulotning dastlabki soatlaridanoq samimiylik, o‘zaro ishonch, o‘zaro hurmat muhitini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatta rioya qilish kerakligi to‘g‘risida kelishish va har bir a‘zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Mashg‘ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to‘g‘risida guruh a‘zolarining o‘zi takliflar, fikrlar berishi kerak va bu fikrlarini asoslab berganidan keyin qabul ilinadi. Buning uchun trener “Aqliy hujum” usulidan foydalangan holda fikrlar yig‘ishga harakat qiladi.

Ko‘pgina hollarda trenerning o‘zi yo‘naltiruvchi fikr sifatida birorta qoidani taklif etadi.

Trening jarayonida guruhni tashkil qilishda qo‘yidagi talablarni tushuntirib o‘tish lozim:

* ***Intizomga qat‘iy rioya qilish qoidasi***”. Bunda har bir sportchi mashg‘ulotga o‘z vaqtida kelishi, o‘z vaqtida ketishi kerakligi zarurligini his etishi lozim va bunga qat‘iy amal qilishi kerak. Chunki trening mashg‘ulotiga biror bir a‘zo kechikib kelganida odatda uni kutishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun bunday holning bo‘lishi ba‘zi ishtirokchilarning jahlini chiqarishi, g‘ashiga tegishi, mashg‘ulotlarning to‘xtab qolishi va noroziliklarga olib kelishi mumkin.

* ***"Maxfiylik"***. Trening jarayonida bayon etilgan kimningdir, aniqrog‘i biror-bir sportchining hayotiga oid ma‘lumotlar, fikrlar, hissiyotlarning ifodalanishi, o‘yin

va mashqlarni bajarish jarayonida noqulay holatlarga tushib qolishlar trening doirasidan chetga chiqmasligi lozim.

* **"Shu erda va hozir"**. Guruhdagi muomala-munosabat mashg'ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya'ni hozirgi zamonga bog'liq bo'lishi zarur. Hattoki ishtirokchilardan birortasi o'tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu erda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, trener ham, har bir sportchi ham barcha muammolarini unutib, o'zini faqat "shu erda va hozir" holatida his qilishi lozim.

* **Fikrni birinchi sportchi shaxsi tomonidan bayon etish**. Bunda doimo mulohazalar "Menimcha...", "Mening fikrimcha...", "Mening o'ylashimcha..." qabilida bayon etilishi maqsadga muvofiqligi uqtirilishi kerak.

* **"Yagona mikrofon"**. Biror ishtirokchi o'z fikrini gapirayotganda, boshqalar unga diqqat bilan quloq solishi va uning gapini bo'lmasligi, bir-birining sportchi shaxsiini hurmat qilishlari lozim. Kimdir gapirayotganida boshqa birovning unga quloq solmasligi so'zlovchining sportchi shaxsiyatiga tegishi va u keyingi bahslarda o'z munosabatini bildirishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Bu esa trening samarasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimolini keltirib chiqaradi.

* **"Treningni boshidan oxirigacha qatnashish"**. Bu norma ishtirokchilarda mas'uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo'lgan tamoyildir. Agar ishtirokchilardan kimdir biror kun, hatto biror soat mashg'ulotni qoldiradigan bo'lsa, bu nafaqat uning o'zi, balki guruh uchun ham, trener uchun ham mashg'ulot effektining pasayishiga olib keladi.

Umuman ishtirokchilar bir-birlariga do'stona munosabatda bo'lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak. Agarda ketishi kerak bo'lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi va aksincha.

* **"Ixtiyoriylik"**. Tiringda o'z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o'yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilish muhim ahamiyatga ega. Ya'ni jarayonlarda sportchilar ixtiyoriy ishtirok etmasdan biri-biriga "mulozamat qilishi" vaqtning yo'qotilishi va muhitning buzilishiga olib keladi.

* **"Vaqtни tejash" yoki "Reglamentga rioya qilish"**. Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Chunki gapni aylantiraverish, gapni uzoqdan boshlab olib kelish, bir fikrni qayta-qayta takrorlayverish kabi hollar guruh ishtirokchilarining g'ashiga tegishi bilan birga treningda eng qimmatli bo'lgan vaqtни bekorga sarflanishiga olib keladi. Bu ham ishtirokchilarning noroziligiga va ular orasida do'stona muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin

* **"Sportchi shaxsini baholamaslik"**. Har bir ishtirokchi o'z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari va so'zlovchining o'sha paytdagi xulk-atvori, xatti- harakatini baholashdan qochishlari

kerak. Masalan, "o'sha paytda siz jahлга berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi" kabi jumalarning qo'llanilishi ishtirokchining e'tiroziga sabab bo'lishi bilan birga qolgan ishtirokchilar o'z fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. Shuning uchun, "bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim" kabi variantlarda so'zlashish yoki fikrini bildirish so'raladi.

* **"Faollik"**. Ya'ni guruhning har bir a'zosi baariladigan mashg'ulotlarda o'z faolligini namoyon etishi lozim.

Bulardan tashqari trener tomonidan guruh ishtirokchilariga nisbatan bilib olishi uchun quyidagilar alohida ta'kidlab o'tilishi shart:

- Birovning fikrini umuman noto'g'ri deb hisoblagan yoki unga qo'shilmagan taqdirda ham uni to'xtatib qo'yish yoki uning ustidan kulishga hech kimning haqqi yo'q.
- Ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki g'ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.
- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning sportchi shaxsiy hayotiga tegishli bo'lsa, javob bermaslik huquqiga ega.
- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya'ni boshlovchining sportchi shaxsiyatiga tegish kabilarga yo'l qo'yilmasligi ta'minlanishi kerak.

Talab qoidalarni mashg'ulot o'tkazishdan avvalroq katta qog'ozga yozib, xonaga osib qo'yish yoki guruh a'zolari bilan birgalikda "Aqliy hujum" usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Bu trener va ishtirokchilar orasidagi birinchi guruhii kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga xayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so'rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo'yish kerakmas. Chunki agar kimdir guruhning fikriga norozi bo'ladigan bo'lsa, uni ko'ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi lozim bo'ladi. Uning fikrini inobatga olmaslik esa guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta'sir etishi aniq. Ya'ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo'ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida noroziligini namoyon qilib, qolganlarga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari agar bu sportchi shaxsi o'zini past baholovchi sportchi shaxsi bo'lsa, unda ruhiy tushkunlik, o'z-o'zini baholashning pasayishi va h.k.lar ham paydo bo'lish ehtimolini tug'diradi.

2.Tanishuv bosqichini tashkil qilish

Treningdagi asosiy bosqichlardan biri – guruh a'zolarining bir-biri bilan va trenerlar bilan tanishuv bosqichidir. Bu bosqich trener tomonidan taklif etiladigan turli xil o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Demak, tanishuvni turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin tanishuv bosqichining mohiyati bitta bo'ladi, har bir ishtirokchi o'zini bu erda qanday tanishlarini yoki uni qanday nom bilan atashlarini istasa, o'zini shunday tanishtirishi mumkin.

Bu bosqichni trener ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog'lik bo'lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmasligi kerak. Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi - ularning o'tkazilayotgan mashg'ulotta va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo'lib, ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng qulay va yaxshi yo'lidir.

Mashg'ulot avvalida trener o'zini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini va o'zi haqdagi ba'zi ma'lumotlarni (yoqtirgan rangi, qiziqishlari va h.k.) aytadi. Trener haqida ishtirokchilarda paydo bulgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh a'zolari o'rtasidagi munosabatlar xarakteriga va albatta, mashg'ulotning yakuniga, samaradorligiga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda o'tirishlari mumkin.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish uchun juda ko'plab o'yinlar mavjud bo'lsada, umuman trening jarayonlarida quyidagi uch xil usulda tanishuv ko'prok qo'llanadi.

1. **Intervyu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Juftliklarga bo'linganlaridan so'ng ular bir-birlaridan intervyu oladilar. Buning uchun ularga 10-15 minut vaqt beriladi. Bu vaqt davomida ular bir-birlaridan qanday ma'lumotlarni so'rashlari lozimligi trener tomonidan tavsiya etilgan savollar asosida bo'lishi ham yoki ishtirokchilarning o'z ixtiyoriga, istagiga havola etilishi ham mumkin. Sheriklar bir-birlari to'g'risida ma'lumot to'plab bo'lganlaridan so'ng har bir juftlikni navbat bilan maxsus joyga taklif etiladi va har bir ishtirokchi o'zining sherigini guruh a'zolariga iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim bo'ladi.

2. **Videoyozuv usuli.** bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a'zolariga o'zi hakda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar o'zi haqdagi ma'lumotlarni videotasmaga tushirib bo'lganlaridan so'ng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qo'yib beriladi.

3. **Kartochkalar usuli.** har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nima ma'lumotni berishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi.

Tanishuv bosqichida ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o'zining ismi, hayotidagi muhim narsalar haqida o'ylab ko'rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo'ladi. "Qor uyumi" o'yini orqali tashkil etiladigan tanishuvlar esa qo'shnisining aytganini takrorlash uchun eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitishning qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko'pchilik ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqida o'ylaydi. Muhokamada

trener tomonidan ishtirokchi "Diqqat markazida" bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladiki, bu ma'lumot trener uchun har bir ishtirokchining individual jihatlarini bilishga ham xizmat qiladi.

3.Kutishlarni aniqlash bosqichi.

Trening mashg'ulotiga kelayotgan har bir sportchi o'z muammolarining hal bo'lishini kutib kelishi sir emas. Lekin guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'rash tavsiya etiladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'zining dasturiga o'zgartirishlar kiritishi va ishlarini rejalashtirishi mumkin.

Kutishlarni aniqlash bosqichida guruh a'zolari aylana bo'ylab o'tirganlari holda o'zlarining treningdan nima kutayotganligini, o'zini xavotirga solayotgan holatlar yoki ularga yoqmayotgan jihatlar yuzasidan e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha sportchilarning fikrlarini, ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi va har bir ishtirokchiga o'z kutuvini boshqalar bilan baham ko'rgani uchun minnatdorchilik bildirishi lozim.

Mana shu jarayonlar to'liq bajarib bo'linganidan so'nggina guruh ishlash uchun tayyor hisoblanadi va trener asosiy mashg'ulotlarni boshlashi mumkin. Ya'ni ishni olib borish bosqichiga o'tish mumkin buladi.

Ishni olib borish bosqichi

Ishni olib borish bosqichi – bu trening jarayonini va mashg'ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo'llaniladigan usullardan iboratdir.

Trening jarayonida trener sportchining shaxslararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. Sportchi shaxslararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas.

Odatda o'zaro munosabatda bo'layotgan sportchilar - muloqot ishtirokchilari turli pozitsiyalardan kelib chiqqan holda o'zaro munosabatlarda bo'ladilar. Bu pozitsiyalar ko'p jihatdan muloqot ishtirokchilarining o'zaro holatiga, muloqot natijasiga ta'sir etadi va keyingi munosabatlar mazmunini ham belgilab beradi. Demak, aytish mumkinki, birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya'ni muloqotga halaqit beruvchi to'siq hamda noxushliklarni o'z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul - unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi

mumkin, ya'ni vaqt o'tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o'rtamizda paydo bo'lgan noxush vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko'ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo'lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija bradi.

Sportchi shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etishga mo'ljallangan trening davomida quyidagi mashq albatta o'tkazilishi kerak.

Har bir sportchi "Qarshimdagi odam kim?" degan savolga javob ola bilinadigan savollarni bilishi lozim. Umuman sportchi shaxsi o'z qarshisidagi odam, ya'ni suhbatdoshi haqida imkon darajasida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlanishicha, hech bo'lmaganda muloqotga kirishayotgan odam haqida 3 ta ma'lumotga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu ma'lumotlar suhbatdoshning:

- + ismi
- + oilaviy ahvoli
- + sog'ligi haqida ma'lumotlar

Bu ma'lumotlar qatori qanchalik ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi, chunki suhbatdoshi haqida ma'lumotlarning ko'pligi samarali muloqot o'rnatish kafoloti hisoblanadi.

Har qanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylilik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim buladi. 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
- Psixologik mashq va o'yinlar
- 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

yoʻlidir. 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 maʼlumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yoʻllanma boʻlishi mumkin.

Aqliy hujum usulining foydali tomonlari quyidagilarda namoyon boʻladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilishda
 - oʻziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqtirish uchun (bu ishtirokchini albatta ragʻbatlantirish shart)
 - qisqa vaqt mobaynida koʻproq fikr yigʻish uchun bu usul juda qoʻl keladi.
- “Aqliy hujum” boskichlari.**

Fikriy hujum quyidagi bosqichlardan iborat boʻlishi lozim:

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

Aqliy hujumning 3 ta qoidasi bor.

1. Barcha fikrlarni eʼtirozsiz qabul qilish va har bir ishtirokchiga bildirgan fikri uchun minnatdorchilik bildirish.
2. Fikrlarni yozib olayotganda birorta ham fikrni tashlab ketmaslik, yaʼni xar bir ishtirokchi bildirgan fikrni albatta yozib borish.
3. Bildirilgan fikrlarni yakunlash, bir qarorga kelish uchun xar bir ishtirokchidan uning rozi yoki rozi emasligini soʻrash shart.

Demak, "Aqliy hujum"ning samaradorligi uchun albatta ana shu qoidalarga rioya kilish lozim. "Aqliy hujum"ning asosiy qoidasi — bildirilgan barcha gʻoyalarni hech bir eʼtirozsiz qabul qilish. Shu sababli boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlarni diqqat bilan tinglab borishi va yoʻnaltirib turishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaslik guruh kayfiyatini tushirishi va oʻzaro ishonch ruxini soʻndirishi mumkin.

Boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilayotgan taklif va fikrlarni yozib olayotganda eʼtiborli boʻlishi va ulardan birortasini ham tushirib qoldirmasligi kerak. Chunki baʼzan ishtirokchi oʻz uyatchanligini engib, fikrini hayajon bilan bildiradi va oʻzi bildirayotgan fikr barchaning diqqatini tortadi va muhokama qilinayotgan fikrlar ichida eng yaxshisi boʻladi, deb ishonadi. Agar unga ozgina eʼtiborsizlik qilinsa, u buni "Menga eʼtibor qilishmadi, demak mening fikrim ularni qiziqtirmaydi", degan maʼnoda 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 buladi.

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 tashkil etish. Munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda o'tkazilsa ko'prok foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, uz 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 xam 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 tuzilgan 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 "Musobaqadagi mas'uliyat", "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 bulgan 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 bo'lgandan so'ng 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 mas'uldir. Shuning uchun u bir paytning uzida 2 ta rolni ham trener, ham ishtirokchi rolini o'tashga burchlidir. Va oxirida trener yagona xulosani e'lon qiladi, ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiradi.

PSIXOLOGIK MASHQ VA O'YINLAR

Mashq usuli - trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko'tarish, ular orasida o'zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini qo'llash taktikasidir.

Mashq usuli - zarur malaka va ko'nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko'p martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi - olingan bilimlardan ko'nikma va malakalarga utishdir.

Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma'lumotlarni ishtirokchilar qanday o'zlashtirayotganligini ham ko'rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya'ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta'kidlab ko'rsatish joiz.

Trener birinchi navbatda mashqni o'tkazish natijasida guruxda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi.

- a) butun guruxning holati uzgaradi.
- b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati uzgaradl.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini xisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jiplashgan bo'lsa, o'zini erkin sezsa, o'tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o'tadi. Ayniqsa guruh a'zolarining tana kontaktlariga oid bo'lgan va ko'zni yumib bajariladigan mashqlarga e'tibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt o'tkazilishi guruhda zo'rikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trener hisobga olishi zarur bo'lgan uchinchi holat kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o'zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o'tkazish maqsadga muvofikdir. Bu — guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo'lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a'zolari "hozir va shu erda" degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-e'tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tuhiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg'ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

“Tushgacha ochlikka qarshi, tushdan sung uyquga qarshi kurashish kerak” - bu har qanday trenerning shiori bo'lishi 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'riqnomani 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'riqnomani tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday yo'riqnomani risoladagidek yo'riqnoma deyish mumkin. Trener yo'riqnomani 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 tushunarligi 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'riqnomani kimdir yaxshi tushunmagan bo'lsa, u xolda mashqni bajarishni to'xtatish va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish lozim buladi.

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 uzoqroq davom ettirilishini istaydi. Lekin bu trenerning rejasi buzilishiga 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 “Nosoz 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 kuzatib 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 kuzatayotgan 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: mashk 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 kuzatib 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 kuzatishlar esa mashqlar tugagandan keyingi beriladigan savollar xarakterini belgilaydi.

O‘yin - guruh bilan ishlash vositasi

Trenerning emotsional ta'sir qilishi. O'yinning jadalligi va sur'ati.

O'yinlar bizning hayotimizda juda muhim ahamiyat kasb etadi. "O'yin" atamasi ko'pchilik tillarda hazil, kulgu, engillik, huzur-halovat kabi tushunchalarga mos keladi va ijobiy hissiyotlar bilan bog'liq munosabatlarni anglatadi.

Trening jarayonida o'tkazilgan har qanday o'yin o'zida ikki xil mazmuni aks ettiradi: birinchisi, o'yinda qatnashuvchilar uchun ma'lum bo'lgan - dam olish, ko'ngil ochish, xordiq chiqarish, kayfiyatni ko'tarish bo'lsa, ikkinchi ma'nosi, treningni olib boruvchi (boshlovchi) uchungina ma'lum bo'lib, bunda guruh bilan ishlash jarayonida trener o'z oldiga qo'ygan muayyan vazifalarni amalga oshirishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa o'yin - faqat ko'ngilxushlik emas, balki guruh yoki biror bir ishtirokchining xulq atvorini boshqarish, o'zgartirish, shuningdek boshlovchi uchun zarur yo'nalishda harakatlanish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin guruh a'zolarini bir-biri bilan tanishtirish, jipslashtirish, faoliyatga moslashtirish, muammoni hal qilishga tayyorlash kabi ko'nikmalarni shakllantirish vazifalarini ham bajaradi.

O'yinni o'tkazishda albatta umumiy qoidalarni hisobga olish va ularga amal qilish lozim.

Trenerning emotsional ta'sirchanlik qobiliyati

Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishtirokchilarni o'yinni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyati (ya'ni "xohlasang qatnash, xohlamasang o'ynamasliging mumkin" kabi) vaziyatida qoldirmaslik kerak, "albatta o'ynaymiz" degan qaror - yagona qaror bo'lishi kerak!

O'yinning jadalligi va sur'ati

Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhimdir. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga, ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruxda tugatishga harakat qilish zarur.

Qiziqtirish va sirlilik (o'yinga jalb qilish)

Ba'zi hollarda trener o'yinni boshlashdan va o'yin qoidalarini tushuntirishdan oldin ishtirokchilarni qiziqtirish uchun o'yinga doir qiziqarli voqea-hodisalarni so'zlashi, ertak yoki afsonalar aytib berishi maqsadga muvofiqdir.

Bahslashish. O'yindan chiqariladigan xulosa.

Bahslashish (Musobaqalashish)

Kattalarda ham va bolalar ruhiyatida ham musobaqalashishga bo'lgan moyillik kuzatiladi. Ana shu moyillikdan foydalangan holda, trener ishtirokchilarda o'yinga xos kayfiyatni vujudga keltirish uchun guruhlar o'rtasida raqobat hissini uyg'otishi yaxshi natija beradi. Masalan, "Qayta qurish" kabi o'yinlarda, ("Mumyo" yoki "Minora" kabi) agar trener topshiriqni musobaqa holatida tashkil qila olsa, (ya'ni "qani qaysi guruh tezroq bajaradi?" ga o'xshagan ko'rinishlarda bersa), o'yin jadalroq va qiziqarliroq o'tadi. Albatta, barcha o'yinlarda bu taktikani qo'llash maqsadga muvofiq emas, biroq o'rni kelganda foydalanish yaxshi natija beradi.

O'yindan chiqariladigan xulosa

O'yinning oxiri doimo qandaydir emotsional ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Ya'ni o'yin oxirida albatta ikki xil holat kuzatilishi zarur: birinchidan, ishtirokchilarda ko'tarinki kayfiyat kuzatilishi lozim. Ikkinchidan, o'yindagi o'zaro munosabatlardan mantiqiy yakun kelib chiqishi kerak. Eng oddiy emotsional olqish sifatida qarsak rol o'ynashi mumkin, vaziyatdan kelib chiqqan holda olqishlashning boshqa usullaridan ham foydalanish mumkin.

O'yin paytidagi o'zaro munosabatlarning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun trener guruxdagi shart-sharoitlarni - masalan, guruh a'zolarining yoshini, hisobga olishi zarur. Hamma o'yinlar ham turli yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyatli o'tavermaydi. Har bir o'yin guruh bilan ishlash jarayonida o'z o'rniga ega bo'ladi. O'yinlar o'ziga xos mantiq asosida tashkil qilinishi lozim, masalan, "taktik to'siklarni bartaraf qilish" o'yinini o'tkazmasdan turib, "ishonch asosida" o'yinini o'tkazib bo'lmaydi. "Ismlarni eslab qolish" o'yini muvaffaqiyatli o'tishi uchun doira shaklida o'tirgan ishtirokchilar bir-birlarining ismini eshitganligiga, bir-biriga ahamiyat berganligiga ishonch hosil qilish kerak, chunki bilmagan narsani esda saqlab bo'lmaydi.

Boshlovchi guruh bilan ishlashdan oldin o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallarni va hatti-harakatlarni yaxshilab o'ylab olishi kerak. Qatnashchilarning o'yinga qiziqishini oshirish uchun materiallarning yorqinligi, jozibadorligini nazardan qochirmaslik lozim.

Boshlovchi e'tibor berishi kerak bo'lgan muhim jihatlardan yana biri - guruhning o'yin jarayoniga kirishib ketishidir. Har bir guruh uchun o'yinlar qandaydir yangi va o'ziga xos hodisadir. Shuning uchun o'yinlarni tanlashda "oddiydan murakkabga" tamoyiliga amal qilish zarur. Ayni hollarda boshlovchining kayfiyati ko'tarinki bo'lishi va ko'zlangan maqsadga erishishi uchun bu kayfiyatni guruh a'zolariga ham "yuqtirish" kerak. Agar guruh o'yinga kirishishni istamasa - cho'chish kerak emas, bu odatlanilmagan holatga nisbatan dastlabki aks ta'sir (reaksiya) bo'lib, tezda o'tib ketadi.

Albatta, ko'plab o'yinlarni o'tkazish jarayonidagi boshlovchida bu boradagi zarur ko'nikma va malakalar shakllanib boradi, biroq muayyan o'yin qoidalarini bajarish, vazifalarni tushunish, shart-sharoitlarni hisobga olish natijasida trenerning ishi osonlashadi, eng muhimi - guruhdagi ishning sifati oshadi, trening oldiga

qo'yilgan maqsad va vazifalar yuqori darajada amalga oshiriladi. Shunday ekan, trening jarayonida o'yinlardan unumli foydalanishga harakat qilish zarur.

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlar

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlarda g'olib va mag'lublar bo'lmasligi va hech kim o'zini yakkalanib qolganday xis qilmasligi kerak. O'yin bu - vaqtixushlik qilishdir va u o'yin ishtirokchilarida umumiylik, mushtaraklik hissini vujudga keltiradi. O'yinlar bolalarda ham, kattalarda ham boshqalarga ishonch, diqqatni jamlash, kirishimlilik va o'zaro muloqot kabilarga ko'nikma, malakalar hosil qiladi. Shu tarzda o'yinlar ishtirokchilarning nafaqat akliy jihatdan, balki umuman sportchi shaxsi sifatida rivojlanishiga ham katta yordam beradi. Shuningdek, uzoq davom etgan zo'riqtiruvchi mashg'ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so'ng o'zini tiklab olishiga yordam beradi. Guruhdagi barcha ishtirokchilar ham o'yinda ishtirok etishni istayvermaydilar va ularni majburlash shart emas. Agar ular bitta o'yinda qatnashsalar, o'z-o'zidan keyingi o'yinlarda ham ishtirok etishni xohlab qoladilar. Trener har doim elib-yugurib ishtirok etishi shart. Bu esa guruhda xush kayfiyat, do'stlik muhitini yaratishga yordam beradi.

ROLI O'YINLAR

Rolli o'yinlarni o'tkazish va ularning qoidalari.

Rolli o'yinlar hayotiy vaziyatlar va munosabatlar modellashtiriladigan, maxsus tashkil qilinadigan o'yinlardir. Ular sportchi shaxsilararo munosabatlar karakterini anglash, bu munosabatlarni yaxshilash ishida qo'l keladi. Trening atvorning yaxshi va yomon jihatlari yaxshiroq anglanadi yoki boshqa ishtirokchilar bilan bevosita muloqot jarayonida yangi xulq-atvor ko'rinishlari shakllantiriladi.

Rolli o'yinlarda xulosa chiqarish, tajriba to'plash, uni anglash va kundalik hayotga tadbiq etish muhimdir.

Rolli o'yinlarni o'tkazish qoidalari

Qoidalar nafaqat o'yinga, shuningdek uning yakunlarini muhokama qilishga ham tegishlidir. O'yin qoidalari o'yinning mazmunidan kelib chiqqan holda ishlanadi, bunda o'yindagi o'zaro munosabatlar va tajriba almashishga katta ahamiyat berish zarur.

1. O'yinda qatnashayotganda har bir ishtirokchi o'zi va o'zгалar bilan samimiy munosabatda bo'lishi, taklifqilinga rolga mas'uliyat bilan yondashishi lozim.

2. Tajribalarni o'rtoqlashayotganda ishtirokchilarning fikri trenerning fikriga mos kelmagan holda ham trener ularning nuqtai-nazarini hurmat qilishi zarur. Shuning uchun hamma bir-birining fikrini bo'lmasdan, diqqat bilan eshitib, boshqa ishtirokchilarning o'yin jarayonida nimalarni xis qilganligini tushunishga harakat qilish zarur.

3. Muhokamada barcha ishtirokchilar faqatgina o'z kechinma va hissiyotlari haqida gapirishi, boshqalarning xatti-harakatini taxlil qilmasligi shart. Ularning fikrini, tajribasini o'zidan eshitgan ma'qulroq.

Rolli o'yinlar foydali usul bo'lishi bilan birga uni o'zlashtirish qiyinroqdir. Quyidagi tavsiyalar bu usulning foydaliligini oshirishga yordam beradi:

Treningni dastlabki kunlarida o'yinga ko'ngilli, sergap va faol ishtirokchilarni tanlab olish lozim;

Trenerning o'zi ham bosh rollardan birini ijro etishi maqsadga muvofikdir;

Ishtirokchilarga qaysi yo'nalish bo'yicha harakat qilishlari lozimligini tushuntirish yoki ularning ishni boshlab olishlari uchun birorta ssenariyni taklif etish kerak;

Ishtirokchilarga instruksiya berishda "Rekvizit"lar — shlyapa, ismlar yozilgan kartochkalar, pariklar va h.k.lardan foydalanishlari mumkinligini aytish kerak;

Trener imkoni bo'lsa, vaziyatni yumor bilan to'ldirishga harakat qilishi lozim;

Butun guruhni juftliklarga bo'lib tashlash va har bir juftlik hayotiy vaziyatlardan kelib chiqib, ma'lum bir sahnani (masalan, ota- o'g'il kabi rollar) ijro etishini so'rash kerak.

Shu tarzda butun guruh oldida mavjud bo'lgan hijolatpazlik, bir-biridan uyalish kabilar yo'qoladi.

O'yinni o'tkazish bosqichlari

- O'yin qoidalarini o'yinning mohiyati va mazmunini tushuntirmasdan oldin tanishtirish maqsadga muvofiq va bunda eng yaxshi usul —har bir ishtirokchi qoidalarga rioya qilishini og'zaki tasdiqlashi lozim;
- rolli o'yinlar o'tkazilishi uchun ma'lum vaqt belgilanishi kerak, belgilangan vaqt ishtirokchilarga e'lon qilinadi va trener tomonidan nazorat qilib boriladi;
- trener o'yin qoidalaridan so'ng o'yin maqsadini tushuntiradi (nima uchun bu o'yinni o'tkazayapti). O'yinning mazmuni o'qib beriladi yoki u aks etgan kartochka ishtirokchilarga tarqatiladi va ularga o'zini qanday tutishi lozim bo'lgan ma'lum bir vaziyat yoki holat taklif etiladi;
- rolli o'yin tugaganidan so'ng o'osil qilingan tajriba muhokama qilinadi. Trener rolli o'yin qatnashchilariga fikrlarini bayon qilishlari uchun ko'maklashadi. Fikrlarni bayon etish ham qoida asosida - ma'lum tartib va shaklda amalga oshiriladi, har bir qatnashchining o'z kechinmalari va fikrlarini bayon qila olishi juda muhimdir, buning uchun trener o'yin jarayonida qatnashchilarda namoyon bo'lgan har bir hissiyotning yuzaga chiqishini qo'llab-quvvatlab, rag'batlantirib borishi zarur;
- agar birorta o'yin qatnashchisi o'z kechinmalari bilan o'rtoqlashishni istamasa, uning bu istagini albatta inobatga olish kerak.

O‘yin turlari

Tanishuv o‘yinlari

Har bir guruh bilan olib boriladigan mashg‘ulot qanday maqsadda o‘tkazilishidan qat’iy nazar "tanishish" o‘yini bilan boshlanadi, chunki guruh a‘zolari bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlari lozim. Ayniqsa, birinchi o‘yindayoq ishtirokchilar faqat ismlarinigina aytish bilan kifoyalanib qolmasdan, o‘zining holati, kayfiyati va hatto harakterini ham ifodalay olsa, bu juda yaxshi samara beradi.

Guruh a‘zolari bir-birlari bilan muloqatga kirishishlari oson bo‘lishi uchun bir-birlarining ismlarini eslab qolishga yordam beruvchi o‘yin o‘tkazish lozim. Eng keng tarqalgan o‘yin - bu "Qor yig‘imi" o‘yinidir.

"Tanishuv" o‘yini - guruhning barcha a‘zolari o‘zlarini har jihatdan qulay, dadil tutishlari, shuningdek, o‘zaro ishonch hosil qilishlari uchun birinchi va eng muhim qadamdir.

"Tana (taktil) to‘siqlarini bartaraf qilish" o‘yini

Odam notanish guruhga tushib qolsa, u albatta o‘zini noqulay, siqilib qolganday xis qiladi, uyaladi. Agar biz kimningdir elkasiga qo‘limizni qo‘yishga, soch turmagining u yoq bu yog‘ini to‘g‘rilab qo‘yishga haddimiz sig‘sa, o‘sha odam yonida o‘zimizni dadil va xotirjam his etamiz. Agar odamlar bir-birini yaxshi tanimasa, bilmasa, bunday xatti-harakatlarni bajara olmaydilar va o‘zaro muloqotda ruhiy zo‘riqish, noqulaylik kabi hislar paydo bo‘ladi. Lekin shunday o‘yinlar borki, ular bunday to‘siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. "Tana to‘siqlarini bartaraf qilish" o‘yinlarining mohiyati shundaki, guruh a‘zolari bir-birlariga "tega olish"lariga imkon yaratiladi. Guruh a‘zolari o‘rtasida o‘zaro ishonch va ishchanlik muhitini yuzaga keltirish uchun bu o‘yinni "Tanishuv o‘yinlari" o‘tkazilganidan keyin boshlash maqsadga muvofiqdir. Bu o‘yinining eng oddiy va keng tarqalgan turi "Chigilni echish"dir.

Ishchanlik muhitini yaratish bo‘yicha o‘yinlar

Bu xildagi o‘yinlar guruh ishtirokchilariga ma‘lum bir muhitda o‘zini qulay his qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Bu o‘yinlarda ishtirokchilar bino (xona, maydoncha) bo‘ylab yurishlari, hatto yugurishlari, sakrashlari mumkin. Bundan ko‘zlangan maqsad — ularga o‘yin o‘tkazilayotgan joyning har bir burchagida o‘zini dadil, ishonchli sezishi uchun sharoit yaratib berishdir.

"Kuzatish va eshitish" o‘yinlari

Bu xil o‘yinlar ishtirokchilardan boshqa ishtirokchilarning ko‘rinishi, ularning nimalarni gapirayotgani, nimani his qilayotganligiga (masalan, qaerda yashashi, qachon tug‘ilganligi kabilarga) e‘tibor berish talab qilinadi. Ya‘ni, bu o‘yinlarning

qatnashchilari norasmiy sharoitda, norasmiy holatda bir-birlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar.

“Ishonchga asoslangan” o'yinlar

Bunday o'yinlarning asosiy maqsadi ularning nomlanishidayoq namoyon bo'ladi. Ular yordamida guruhda o'zaro ishonchli munosabatlarni shakllantirish mumkin. Bu o'yinlarni guruh bilan ish boshlagan dastlabki paytda emas, balki boshlovchi va guruh a'zolarida guruhga nisbatan qandaydir ishonch hissi paydo bo'lishi uchun keyinroq o'tkazish ma'qulroq. Bu o'yinlarda guruh ishtirokchilari o'rtasida taktil aloqalar bo'lishi natijasida ular orasida o'zaro ishonch, ahillik paydo bo'ladi. Shuningdek, bunday o'yinlarni o'tkazish. jarayonida ishtirokchilarning bir-birlariga nisbatan o'zaro mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi ham namoyon bo'ladi.

Guruhning kayfiyatini ko'taruvchi o'yinlar

Bu tipdagi o'yinlarga quvnoq, kayfiyatni ko'tarishga asoslangan hazil-o'yinlar kiradi. Shuningdek, ularga guruh a'zolari bir-birlariga minnatdorchilik bildiradigan, iliq so'zlar aytadigan, tilaklar, komplimentlar ijobiy psixologik muhit yaratadigan va kayfiyatni ko'taradigan o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Bu o'yinlarni uchrashuvning samarali tugashini ta'minlash uchun mashg'ulotning oxirida o'tkazish tavsiya etiladi.

O'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga

doir hazil o'yinlar

Ishtirokchilarning talablari asosida oilaviy hayotning ikir-chikirlari bilan bog'liq ba'zi mashg'ulotlarda intim munosabatlarga doir mavzular ham bo'ladi, bu shundoq ham zo'r diqqat bilan qatnashayotgan ishtirokchilarni battar hayajonlantirib yuborishi mumkin. Ayni holatni hazil o'yinlar vositasida yo'qotsa bo'ladi. Bu o'yinlarda ular bir-birlariga iltifot qilishi, qo'ltiqlashishi, xullas o'zlari xohlaydigan, biroq ifodalashga uyaladigan, ijtimoiy-madaniy hayotda qaysi jihatdandir yo'l qo'yilmaydigan xatti-harakatlarni bajarishlari mumkin. Bunday o'yinlar umumiy kulgu ostida quvnoq va jonli o'tadi. Shu bilan birga guruhda o'zaro ishonch darajasi oshadi, ahillik kuchayadi.

Biroq ularni guruhda muloqot yuzasidan va taktil to'siqlar yo'qotilgach, o'zaro xayrixohlarcha munosabat vujudga kelgachgina o'tkazish tavsiya etiladi.

Sportchi shaxsini barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi - sportchi shaxsini psixologik jihatdan barkamollikka erishtirishdir. Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda sportchini faqat o'zidan yordam olishga o'rgatishdir. Masalan, sportchilar orasidan kimdir o'zini “Mashg'ulotda berilayotgan barcha bilimlarni yaxshi egallayapman, men kelajakda yaxshi sportchilardan biri chimpion bo'la olaman” deb hisoblaydi va bunga ishonadi. Kimdir esa butunlay buning aksi, ya'ni bunday gapni aytish uchun o'ziga ishonmaydi. Shuning uchun sportchi shaxsi

eng avvalo o‘zidan yordam olishga o‘rganishi - har qanday vaziyatda ham muammoni echishning biror bir yo‘lini izlashi, topishi va uni amalda qo‘llay olishi lozim bo‘ladi. Sportchi shaxsini barkamollashtirishga qaratilgan treninglarning maqsadi hayotda shunday holatlarga tushib qolgan sportchilarni o‘ziga ishonmaslik holatidan chiqarish uchun yordam berishdan iboratdir.

“Tanishuv o‘yini”

Boshlovchi ko‘rsatmasiga binoan uning o‘ng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi o‘z ismini aytadi. Ikkinchisi esa birinchi ishtirokchining va o‘zining ismini aytadi. Uchinchi ishtirokchi esa birinchi, ikkinchi ishtirokchining va o‘zining ismini aytadi. Shu tariqa oxirigacha davom etadi. Oxirgi ishtirokchi birinchi ishtirokchidan boshlab to guruh a‘zolarining hammasini va o‘zining ismini aytadi. Guruh a‘zolarining bir-biri bilan tanishishi ana shu tarzda amalga oshadi.

Ikkinchi turda har bir ishtirokchi o‘ziga taxallus yoki ideal sportchi timsoli (Ronaldo, Bahodir Jalolov...nomi kabi) o‘ylab topib, keyin o‘sha taxallus bo‘yicha o‘zini tanishtiradi. Bu mashq ham sportchilarni shaxslararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emotsional tanglikning oldini olish maqsadida xizmat qilishi mumkin.

"Ismlar - fazilatlar"

Bu o‘yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko‘tarish, ishtirokchilar o‘zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan sportchi shaxsining ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid - rostgo‘ylik, Murod - mardlik va hokazo).

Toping-chi, bu kim?

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a‘zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo‘lmagan xarakter xususiyatlarini qog‘ozga yozadi, lekin kim haqda yozganligini, hatto o‘g‘il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab gap kim haqida ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta‘riflagan ishtirokchi mohir sportchi sifatida rag‘batlantiriladi.

Emotsional hissiy zo‘riqlarni bartaraf etish bilan bog‘lik treninglar.

Sportchi shaxsi hayotida kutilmagan yoki ba‘zan kutilgan holatlarda ham noxush, kishini salbiy emotsiyalarga beriluvchanligini oshiruvchi vaziyatlar yuzaga kelishi hayotda ko‘p kuzatiladi. Ayniqsa, sportchi shaxsi uchun kutilmagan holatlar sifatida jarohat (travma) olish holatiga tushish yoki bu holatning ko‘z oldida sodir bo‘lishi, sport yuklamalarini ortishi yoki yaqin kishisini yo‘qotish va uni unuta olmaslik kabi salbiy hissiyotlar uyg‘otuvchi voqealar sportchi shaxsida emotsional hissiy

zo'riqishlarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, yoqtirmagan trener bilan sho'g'ullanish, kimgadir ozor berib qo'yib, vijdon azobida azoblanish kabilar ham sportchi shaxsida noxush xislarni paydo bo'lishiga asos bo'ladi. Lekin sportchi shaxsi oddiy holatda bunday hissiyotlarni chiqarib yubora olmaydi. Bunday holat esa sportchida juda katta ichki ruxiy zo'riqish beradi va buni chiqarib yubora olmaganligi natijasida turli salbiy, ruhiy o'zgarishlar - stress, nevroz, depressiya holatlari kelib chiqadi. Ko'pincha bunday sportchilar o'sha paytda his qilgan narsalarini gapirib bera olmayman, deyishadi. Ma'lumki, bunday holatlar sportchi shaxsi psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Trening natijasida sportchi shaxsini shunday voqealarni, hissiyotlarni unutishga yoki buni to'g'ri qabul qilishga o'rgatiladi. Emotsional sohadagi treningning maqsadi, sportchi shaxsidagi noxush holatlardagi hissiyotlarni gapirtira olishdan iboratdir. Agar trening jarayonida sportchi shaxsida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni va ruhiy kechinmalarni gapirtirishga erishilsa, bu treningning samaradorligidan darak beradi. Demak, bu treningni maqsadi o'z hissiyotlarini tasvirlab, gapirishga o'rgatish orqali salbiy hislarni sportchi shaxsi psixikadan chiqarib yuborishdan iborat.

“Yomg'ir”

Ishtirokchilar aylana ko'rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm so'rishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak, - deydi. Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Tizzalarni shapatilash;
- Oyoqlarni do'pillatish;

Sakrash

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o'g'irgan holda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: "Men "bir, ikki, uch", deb sanayman va har "uch" deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o'ng tomonga o'girilish.
3. Sakrab chap tomonga o'girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi. O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: "Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?" va h.k.

Tanani yangi xatti – harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Hayotda shunaqa odamlarni uchratish mumkinki, ularning odamlar orasida, hatto yaqinlari orasida ham kulishi qiyin. Bunday odamlar gapirayotganida ham yuzida juda kam mimikalarni kuzatish mumkin. Ularning atrofdagilar, ayniqsa ko'pchilik oldida erkin harakat qilishga tortinayotganligini, hatto gapirishga ham botinmayotganligini sezish qiyin emas. Aytish mumkinki, bunday odamlar harakat qilishga ham qo'rqadi, negaki ularda "Nojo'ya harakat qilib, kulguga qolmay yoki ularda o'zim haqimda salbiy fikr uyg'otib qo'ymay", degan o'ziga nisbatan past baho berish ustunligi mavjud. Ular odamlar orasida o'zini haddan tashqari qandaydir qobiq ichida sezadi. Bunday muammoning asl sababi, ularning ichki dunyosida qandaydir muammo mavjud. Masalan: sportchining jismoniy tayyorgarligida ba'zi jismoniy sifatlarni to'liq shakllanmaganligi sabab usullarni bajarishda xatti-xarakatlarida nomutanosiblik sezish kabi muammolarni nazarda tutish mumkin. Shunda albatta jismoniy sifatlarini rivojlantirish doirasida xizmat qiluvchi treninglarni qo'llash orqali muammoni bartaraf etish mumkin.

Ahillashtiruvchi o'yin.

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda "likopchalar" kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari qator bo'lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofdan esa (ikkinchi guruh a'zolari) qarochi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib ko'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, bironta likopchani timsohga bermaydilar.

"G'olib" o'yin

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan "Raund tugadi" deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. "G'olib" deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. "Taqdirlash" deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jang'argan g'olib deb topiladi.

“Qaerga, qaerga”

Guruh a’zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o‘z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so‘ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o‘rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar "qaerga, qaerga" deb bir-birlarining o‘rinlariga o‘tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga o‘rinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi.

“Qayta tuzilish”

Ishtirokchilar 2 guruhga bo‘linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko‘ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o‘lchami, tug‘ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

“Yashirin lider”

Guruh a’zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini – “lider”ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: “lider” kimligini aniqlashi kerak. Agar to‘g‘ri topsa, lider bilan o‘rin almashadi.

O‘tirib turish

Hamma ishtirokchilar doira shaklida o‘tiradilar.

Yo‘riqnoma: Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko‘rsataman. Ba’zan bir qo‘lda, ba’zan ikki qo‘lda, men qo‘limni ko‘tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o‘rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko‘rsataman. (ko‘p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo‘limni ko‘rsatib to‘rtta panjamni ko‘rsatsam (ko‘taradi va ko‘rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to‘rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o‘tirishlari mumkin".

Trener guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini ko‘rsatadi.

Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko‘rsatish yaxshiroq bo‘ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida trener guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo‘lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: “Biz oldimizga qo‘yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?”, “Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo‘lganda, ishni qanday tashkil etgan bo‘lardik?”.

Nazorat savollari:

1. Trening tushunchasiga ta’rif bering?
2. Sportda treningni o‘rni va samaradorligi nimada belginadi?
3. Guruh tushunchasi?

4. Trener shaxsiga qo'yiladigan psixologik talablar?

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Pulatov.J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash.-T.: Umid Design, 2021 135 bet.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Меҳридарё”, 2009. – 312 с.
3. G'oziyev Ye., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O'qituvchi, 1994.
- 4.Niyazmetova G. Shaxsni o'rganish metodikalari. - T.: O'qituvchi, 2000
- 5.Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007.
- 6.Pulatov J.A. Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o'quvchilari bilan kasbga yo'naltirish ishlari bo'yicha treninglar dasturi va o'tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013.

7-mavzu. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

Reja:

7.1. Autogen mashq haqida tushuncha.

7.2. Asabiy taranglik va zo'riqishni bartaraf etishga mo'ljallangan autogen mashqlar.

Tayanch iboralar: Autogen mashqlarning roli va samaradorligi. Autogen mashq haqida tushuncha. Asabiy taranglik va zo'riqishni bartaraf etishga mo'ljallangan autogen mashqlar ahamiyati

7.1. Autogen mashq haqida tushuncha.

Auto – o'zim, **Genno** – yarataman, erishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishonirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi. Sportchi maxsus trenerovka qilish natijasida o'zini ishonira oladi. 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 mushaklarning bo'shashishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor **Shuls**ning tizimidan olingan. U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkievich – Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiq etganlar. YAna chuqurroq qo'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilga

Sportchi psixologik jixatdan tayyorlanishda ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini engishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sporchining yaxshi natija ko'rsatishiga xalaqat beradi.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenerovkani **autogen trenerovka** deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: Germaniya, Chexiya, Slovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenerovkasi bilan shug'ullanish natijasida sportchi diqqatini bir no'qtaga to'plab o'zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

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

Autogen trenerovka 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 emotsional 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 quyidagi vazifalarni ochadi.

1. Trenerovkadan oldin oladigan dam unumli bo'ladi.

2. Uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.

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

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

Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi.

1. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.

2. Issiqni xis kilish.

3. Yurak faoliyatini tartibga solish.

4. Nafas olishni tartibga solish.

5. Qorin bo'shlig'ida (diaffragma) issiqni xis qilish.

6. Peshanani muzlatish

Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.

Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirish kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Men tinchlanyapman". "Men juda tinchlandim". "Mening atrofimda xech kim yo'q". "Men juda yaxshi tinchlandim".

Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo'lni mushaklarni bo'shashtirishga o'tiladi. Mening o'ng qo'lim og'irlashyapti. Mening chap qo'lim og'ir. Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o'ng qo'l og'irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) SHuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qulni bo'shashtiriladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko'krak mushaklari, bo'yinni mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo'lish tufayli mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi. YA'ni tormzlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish mashqni jarayoni 10-14 kun qilinadi. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

Issiqni his qilish mashqi.

Ma'lumki skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarni boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi bor. Ma'lumki, mushaklarni bo'shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqini egallab olgandan keyin issiqni his qilish mashqiga o'tiladi, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda qo'l og'irlashganda issiqni xis qiladi. Sporchilarda bir-ikki kundayoq, issiqni xis qiladi. Polyak sportchilari **Bashankovskiy, Polinskiy, Trembatskiy** va boshqalar buni tasdiqlashgan. Issiqni his qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o'ng qo'lim isiyapti, o'ng qo'lim issiq, so'ng chap, qo'l, o'ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni xis qilish aralashib boradi. Mening oyoq qo'lim og'ir bir necha marta qaytarilgandan keyin mening o'ng qo'lim issidi va xokozo. Keyinchalik formulalar qisqaradi. Mening qo'llarim isidi. Bu mashqni 4-8 hafta o'tkazilishi lozim. Agar issiqni his qilinmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so'ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi.

Bu mashqni qilishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo'lning, o'ng qo'lning ustiga qo'yiladi. Ko'p odamlar o'z yurak urishini sog'lom paytlarida sezmaydilar. SHuning uchun mashqni boshlashdan oldin, yurak urgandek faraz qilish kerak, so'ng quyidagi formulani aytadi. Yuragim tinch va bir xilda urayapti, keyinchalik yuragim tez urayapti formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda extiyotlik bilan qilish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish mumkin.

Nafas olishni tartibga solish mashqi.

Yuqoridagi mashqlarni egalab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg'ulotni asosiy vazifasi sportchining nafas olishiga o'zining ta'sirini kuchaytirish Buning asosiy formulasi nafasimni erkin olayapman. Bu mashq natijasida nafas olish chuqirlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

Qorin bo'shlig'ida issiqni his qilish mashqi.

Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'iga bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula

Mening diaffragmam issiq: Diaffragmamga issiq etib bordi. Ko'p shugillanuvchilar diaffragma nimaligini tushinmaydi. SHuning uchun oldindan tushintirish lozim.

Trener o'zida ijodiylik hissini shakllantirish va boshqarish uchun quyidagi autotreninglarni qo'llashi mumkin:

- men tinch holatdaman;
- men ishonch bilan dars o'ta olaman;
- bolalar meni tinglashadi;
- men darsga yaxshi tayyorlanganman;
- dars juda qiziqarli bo'ladi;
- bolalarning men bilan birga bo'lishlari juda qiziqarli;
- kayfiyatim yaxshi;
- menga darsda ishlash yoqadi.

Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida faqat sportchining 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 mashqlardan keyin tiklanish organizm funktsiyalarini faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar trenerovka ishlaridan keyin sportchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytish bilangina tugaganda tanlangan sport turi bo'yicha hech qanday takomillashish bo'lmas edi. Sportchilarning jismoniy chiniqqanligini ortishi trenerovka ishlaridan keyin sportchiorganizmida qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu reaksiyalar yo'qolmasdan, aksincha, puxtalanadi. Sportchiorganizmida tiklanish davrida bo'ladigan funktsional 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 funktsiyalarning o'zgarish fazasi: bu faza bir necha minut va soatlar bilan hisoblanadi (tiklanishning kechiktirilgan davri), bu davrda organ va to'qimalarda funktsional va struktura o'zgarishlari shakllanadi. Shunday qilib yosh sportchilarda vegetativ funktsiyalarning 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. Sportchilarning balog'atga etish davrida neyro-endokrin funktsiyalarining 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 funktsiyalarining

ancha tejamsizligi bilan xarakterlanadi. Funktsiyalarning 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 uqkli 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 unutmash 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 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 bosismi 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 funkūiyasini 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 reakūiyasini normallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega, bu jarayonlarni ancha tezlashishini ta'minlaydi.

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

Meditativ mashqlar

“Sportchidagi agressiv quvvatni qayta o'zgartirish” mashqi.

Ko'rsatma: o'zingiz amalga oshirishni istagan qaysidir loyiha yoki faoliyatni tanlang. Sizga ko'p kuch va quvvat kerak. Keyin loyihani chetga qo'yib, o'zingizning agressiv hislaringizga murojaat qiling. Ularning sizning gavdangizga ta'sir ko'rsatuvchi, balki azob beruvchi kuchi, tebranishi, samarasini his qiling. O'z idrokingizda ularga joy bering, hech qanday baholashlarsiz ularni kuzating. Endi bu barcha hissiyotlarni Sizning ixtiyoringizda bo'lgan va ish uchun qo'llashingiz mumkin bo'lgan qimmatli quvvat sifatida tushuning. U og'riq etkazishga qodir, shuningdek, siz yo'naltirishga qaror qilgan loyiha yoki faoliyatni harakatga keltiruvchi kuch bo'lishga ham qodir. Endi o'zingizga Siz amalga oshirishni istagan loyiha yoki faoliyatni kichik detallari va tafsilotlari bilan tasavvur eting. Ro'y berayotgan o'zgarishlarni Siz unda qo'llashni istagan hayotiy quvvat bilan kuchaytirgan holda tasavvur eting.

Mashqning maqsadi: sportchidagi agressiv hislarni o'zgartirish va ularni konstruktiv qo'llashga yordam beradi.

“Buloq” mashqi

Ko'rsatma xuddi o'shandek. Granitli qoyadan siljib chiqayotgan buloqni tasavvur qiling. Siz uning toza suvi quyosh nurida tovlanishini ko'rayapsiz, atrofdagi jimlikda uning shovvulashini eshitayapsiz. Siz o'zgacha, boshqa joylardan ozoda, odatdagidan yorqin bu joyning hissini o'zingizga singdirayapsiz. Bu suvni ichishga harakat qiling va sizga ijobiy quvvat kirib kelayotganini his qiling. Endi buloq ostida turing va suv sizning ustingizga quyilsin. U sizning barcha hujayralaringiz orqali oqayotganligini tasavvur qiling. Tasavvur qilingki, suv Sizda kundan kunga to'planib kelgan barcha muammolar, umidsizlanish, xafagarchilik,

tashvish, turli fikrlarni yuvib ketmoqda. Asta sekinlik bilan Siz bu buloqning tozaligi sizning tozaligingiz, quvvati esa Sizning quvvatingiz bo‘layotganligini seza boshlaysiz.

Mashqning maqsadi – salbiy quvvatdan tozalanish va ijobiy energiyani olish.

“Uyni tiklash” mashqi

Ko‘rsatma xuddi o‘shandek. Tashlab ketilgan, yovvoyi o‘tlar o‘sib ketgan bog‘ni tasavvur qiling. Bog‘ning markazida eski, kimsasiz, yarim vayron devorli va singan oynalari bilan uy turibdi. G‘ichirlaydigan kirish eshigini oching, ichkariga kiring va chang bosgan, bo‘sh xonalarni ko‘zdan kechiring.

Tashlandiq uyning ko‘rinishi Sizda qayg‘u va yolg‘izlik hissini uyg‘otadi. Lekin o‘ylab ko‘ring, agar Siz uni tiklashga qaror qilganingizda, bu uy qanday bo‘lardi. Bu erdan ko‘rinadigan ajoyib manzara, daraxtlar, ko‘l, tog‘larga nazar tashlang. Ishga kirishish vaqti keldi va uni hozir boshlash kerak. Siz vayron bo‘lgan devorlarni g‘isht va sement bilan tuzatasiz, eshikning zanglagan halqalarini yangilariga almashtirasiz, polning chirib ketgan taxtalarini yangilaysiz, derazalarga yangi oynalar qo‘yasiz, tomning kerakli joylarida singan cherepitsani almashtirasiz. Butun bog‘ni o‘tlardan tozalaysiz, erni ag‘darasiz va uni o‘zingiz qanday ko‘rishni istaydigan bo‘lsangiz, shu tarzda urug‘ qadashga tayyorlaysiz. Uyni supirasiz, pol yuvib, artasiz, ichki va tashqi devorlarni ranglaysiz, bog‘ga suv taraysiz va ba‘zi o‘simliklar o‘sa boshlaganligini sezasiz. Uy jihozlashga tayyor. Stol, stullar, karavot, gilam, toshoyna, qandil, rasmlar, shkaflar, vazalar, pardalarni qaytadan joylashtiring. Bu sizning uyingiz va Siz qanday xohlasangiz uni shunday qayta jihozlashingiz mumkin. Har bir alohida xonaning jihozlanishiga alohida vaqt ajrating. Endi Siz bog‘ga qarab yo‘l olasiz va ko‘rasizki, gullar ochilishni boshlagan. Ular turli rang va turli shaklda. Ularga qarang va hidini hidlang. Bog‘ni o‘zingizga yoqadigandek qiling. Aytaylik, bog‘ning o‘rtasida favvorani joylashtirishni yoki vazani qo‘yishni istardingizmi? Xohlaganingizdek qiling. Ana endi uyga hayot va quvvatni olib kirish vaqti keldi. Siz chiroqni yoqasiz va uning ishlayotganligini ko‘rasiz. Siz suv jo‘mragini tekshirasiz va undan suv kelayotganligiga amin bo‘lasiz. Oshxonadagi muzlatkichga egulik nimadir qo‘ying va guldonga gul soling. Siz oynadan qaraysiz va gullagan bog‘ni, ko‘l va tog‘larni ko‘rasiz va ularning barchasi Sizning yoningizda.

7.2. ASABIY TARANGLIK VA ZO‘RIQISHNI BARTARAF ETISHGA MO‘LJALLANGAN AUTOGEN MASHQLAR.

O‘z ustida ishlash uchun mashqlar:

Ko‘zlarni yuming. Tinchlaning va sekin quyidagi so‘zlarni takrorlang.

Uch marta chuqur nafas oling, tanangizni torting va nafas chiqarayotganda ko‘zingizni oching.

“O‘zimni yaxshi his qilyapman” mashqi. “Men o‘zimni yaxshi his qilyapman” hisini keltirib chiqaradigan beshta narsaning nomini ayting (yoki tasavvur qiling). Miya ijobiy his-tuyg‘ularga, fokus o‘zgarishiga o‘tib, moslashadi.

“Dengizni tekislash” mashqi. Qandaydir mojaroli vaziyatni tasavvur qiling. Tanangizdagi o‘zgarishlarni kuzating. Bunday holatlarda ko‘pincha noqulaylik paydo bo‘ladi (bosim, siqilish, titroq). Ko‘zlaringizni yuming. Ichki tuyg‘ularingizga nazar soling va hissiyotlarning “alanga dengizi”da jo‘sh urayotganini tasavvur qiling. Endi nazaringizda ushbu to‘lqinli dengizni qo‘lingiz bilan tekis oyna xoliga kelgunicha silang. Endi nimani his qilyapsiz?

“Okeanda suzuvchi po‘kak” mashqi. Ushbu mashq stressni his qilganingizda yoki o‘zingizni nazorat qilishingiz kerak bo‘lganda qo‘llaniladi. Siz to‘lqinlarni boshqara olmaydigan kichkina suzuvchi po‘kak ekanligingizni tasavvur qiling. U sho‘ng‘iydi va har qanday to‘fonda ham yuzaga qalqib chiqadi.

“Oldingda kim bor ?” mashqi (20 daqiqa)

Ishtirokchilar ko‘zni yumgan holda xona bo‘ylab yuradilar. Topshiriq: Siz ko‘zingiz berk holda qo‘lingiz yordami bilan sizga duch kelgan shaxsning kimligini aniqlang. Uning ismini aytib salomlashing.

“So‘zsiz salomlashish” mashqi (20 daqiqa)

Guruh a‘zolarining imo-ishora va mimika orqali salomlashishi. Aylana bo‘lib harakatlanib, shu tartibda takrorlaydilar ovoz bilan ishlash taqiqlanadi.

“Bebosh sharchalar” mashqi (30 daqiqa)

Guruh ishtirokchilari uch guruhga bo‘linib, 3 ta aylana hosil qiladilar va qo‘llarini ushlab oladilar.

Ko‘rsatma: Men hozir sizning guruhingizga havo sharchasini tashlayman. Vazifangiz tana a‘zolaringiz bilan (elka, peshona, burun va boshqa) ularni yerga tushmaslik hamda aylanadan chiqarib yubormaslikka harakat qilish. Qo‘l bilan tegish mumkin emas. Dastlab, har bir guruhga bitta shar tashlayman, so‘ngra ularning sonini oshiraman. Eng ko‘p shar tutib turgan guruh g‘olib hisoblanadi.

“Aylana bo‘ylab salomlashish” mashqi (30 daqiqa)

Guruh ishtirokchilarining har biri aylana bo‘ylab turadi va boshqalar bilan «Xayrli kun», «Salom» deb salomlashadilar. «Bugun barchangizga yanada yangi va qiziqarli narsalarni o‘rganishingizni tilayman» deb tilak bildiradilar. Ishtirokchilar so‘z bilan bir qatorda imo-ishora yoki mimikadan foydalanishlari ham mumkin.

“Aylana bo‘ylab to‘p tashlash” mashqi (30 daqiqa)

Ishtirokchilar aylana bo‘lib turadilar. O‘rtadagi bir ishtirokchining qo‘lida to‘p bo‘ladi. U o‘zi xohlagan ishtirokchiga to‘pni tashlaydi. U ham to‘pni o‘zi xohlagan

ishtirokchiga tashlaydi. To‘pni tashlash vaqtida ismini yoki boshqa savol, tilak va shu kabilarni aytish mumkin.

“Nima o‘zgardi?” mashqi (20 daqiqa)

Ishtirokchilar ikki qator bo‘lib, bir-biriga qarab safga turishadi. Birinchi guruh ishtirokchilari burilib, orqasi bilan turadi. Ikkinchi guruhdagilar o‘z kiyimlarida o‘zgarish qiladilar. Yana birinchi guruh ikkinchi guruhga yuzlanadi. Birinchi guruhdagilar qarshisidagi sherigining kiyimidagi o‘zgarishlarni topishi lozim. So‘ngra ishtirokchilar rollarni o‘zgartiradilar.

“Aylana bo‘ylab to‘p tashlash” mashqi (30 daqiqa)

Ishtirokchilar aylana bo‘lib turadilar. O‘rtadagi bir ishtirokchining qo‘lida to‘p bo‘ladi. U o‘zi xohlagan ishtirokchiga to‘pni tashlaydi. U ham to‘pni o‘zi xohlagan ishtirokchiga tashlaydi. To‘pni tashlash vaqtida ismini yoki boshqa savol, tilak va shu kabilarni aytish mumkin.

“Nima o‘zgardi?” mashqi (20 daqiqa)

Ishtirokchilar ikki qator bo‘lib, bir-biriga qarab safga turishadi. Birinchi guruh ishtirokchilari burilib, orqasi bilan turadi. Ikkinchi guruhdagilar o‘z kiyimlarida o‘zgarish qiladilar. Yana birinchi guruh ikkinchi guruhga yuzlanadi. Birinchi guruhdagilar qarshisidagi sherigining kiyimidagi o‘zgarishlarni topishi lozim. So‘ngra ishtirokchilar rollarni o‘zgartiradilar.

“Mening diqqatim” mashqi (20 daqiqa)

Notanish suratga 3-4 soniya davomida qarab turing.

So‘ngra uni olib qo‘yib, esga olib qolgan detallaringizni (predmetlarni) sanang.

Kalit:

- 5 tadan kam detallarni esga olib qolsa — yomon;
- 5 tadan 9 detalgacha esga olib qolsa — yaxshi;
- 9 detal esga olib qolinsa— a’lo.

“Mushtumni och” mashqi. (20 daqiqa)

Maqsad: Og‘ir va qiyin holatlarda ham vaziyatdan chiqish malakasini shakllantirish.

Ko‘rsatma: davraga ikki ishtirokchi chiqadi. Biri qo‘lini musht holida tuggan. Ikkinchi ishtirokchi ushbu vaziyatda qo‘l ishlatmasdan va tegmasdan turib sherigining mushtini ochishga harakat qilish kerak. Bunda iltimos, tushuntirish, qo‘rqitish usullaridan foydalanish mumkin.

Tinglovchilar berilgan vazifani bajarganlaridan so‘ng, psixolog vaziyatni izohlab beradi.

“Juftingni top” mashqi. (20 daqiqa)

Maqsad: Ishtirokchilarning boshqalarga bo‘lgan diqqat e’tiborini kuchaytirish, o‘z holatini namoyon qila olish qobiliyatini rivojlantirish.

Guruh a’zolari ikki guruhga bo‘linadilar.

Boshqaruvchi ko‘rsatmasi: hozir har biringizga biror his-tuyg‘uning nomi yozilgan qog‘ozchalar tarqatilib chiqiladi.

Odatda bitta tuyg‘uning nomi ikkita qog‘ozga yozilgan.

Masalan: agar sizga «xursandchilik» deb yozilgan qog‘oz tushsa bilingki, ikkinchi guruhdagi qatnashchilardan yana bittasida shunday qog‘oz bor.

Boshqaruvchi qog‘ozlarni tarqatib chiqadi.

Qog‘ozingizda yozilgan narsani o‘qing. O‘qiyotgan narsangiz faqat o‘zingizga ma’lum bo‘lsin. Endi qog‘ozlarni yig‘ishtirib qo‘yish mumkin. Endigi har bir odamning vazifasi juftini topish. Bu sharoitda xohlagan tana xatti-harakatlaridan foydalanishingiz mumkin. Ammo gapirish yoki ovoz chiqarish ta’qiqlanadi. Ya’ni har bir qilayotgan harakatlarimizni indamasdan, tovushsiz bajarishimiz kerak, ikkinchi guruhdagi o‘z juftingizni topgandan so‘ng u bilan alohida chiqib turasiz. Sherigini topa olmagan ishtirokchi o‘z joyida qoladi. Shu tariqa guruhlarda ishtirokchilar soni kamaya boradi. Eng ko‘p ishtirokchilari qolgan guruh yutqazgan hisoblanadi.

Odatda bu mashq juda quvnoq o‘tadi. Natijada guruh a’zolarining kayfiyati ko‘tariladi, ishchanligi oshadi.

“Koptok orqali xamkorlik” mashq (20 daqiqa)

Maqsad: kommunikativ va tinglab tushunish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
Kerakli jihozlar: Yumshoq koptokcha.

O‘yin qoidasi: O‘yinni har qanday mavzuda ham o‘ynash mumkin. Bolalar doira bo‘lib turadilar. O‘qituvchi Tinglovchilardan biriga koptokni otadi va sport jihozlaridan birini aytadi. O‘quvchi koptokni ilib oladi va o‘qituvchi aytgan sport jihozini nima maqsadga qaratilgan jismoniy sifatlarni oshirish uchun xizmat qilishini aytadi va koptokni o‘qituvchiga qaytaradi. O‘qituvchi koptokni boshqa o‘quvchiga otadi va boshqa sport jihozlariga qaratilgan topshiriq tarzda davom etadi.

“Qarsak chalamiz” mashqi(20 daqiqa)

Maqsad: diqqatni jamlash va rivojlantirish.

O‘yin qoidasi: Ikkita guruh a’zolari doira shaklida turib olishadi. Boshlovchi doira markazida turib uy hayvonlari va yirtqich hayvonlar nomini aralashtirib aytadi. Bolalar yirtqich hayvon nomini eshitganlarida bir marta qarsak chaladilar, uy hayvoni nomini eshitganlarida esa ikki marta qarsak chaladilar. Xato qilgan bola o‘yinni tark etadi. Qaysi guruh ishtirokchilari ko‘p bo‘lsa o‘sha guruh g‘olib bo‘ladi.

“Arg‘amchi ustidan sakrash” mashq (20 daqiqa)

Bolalar arg‘amchining ikki uchidan ushlab aylantira boshlaydilar, qator bo‘lishib arg‘amchiga tegmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arg‘amchiga kim tegib ketsa, o‘sha arg‘amchi aylantirayotgan bolalardan biri bilan o‘rin almashadi

“Zovurdagi bo‘ri” mashq (20 daqiqa)

Bir-biridan 60-70 sm uzunlikda ikki yonma-yon chiziq o'tkaziladi, zovur vazifasini o'taydi. Bir yoki ikkita boshqaruvchilar, "bo'ri" lar zovurda turadilar. Qolgan Tinglovchilar "echkilar" hisoblanadi. "Echkilar" chiziqning bir tomonida, o'z o'ylarida bo'ladilar. Qarama-qarshi tomonga yaylovchi belgilaydigan chiziq chiziladi. O'qituvchining ishorasiga binoan, "echkilar" o'ylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga chopib o'tishadi. "Bo'rilar" yesa ularni tutishga harakat qiladilar. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tushganlar soni sanab chiqiladi, so'ng yangi "bo'rilar" saylanadi.

"Kech qolma" mashq (20 daqiqa)

Polga kubiklar yoki silindrlar doira shaklida terib qo'yiladi. Bolalar kubiklar yonida turishadi. O'qituvchining ishorasi bilan ular xona bo'ylab yuguradilar. Bunda ular bir-birlariga urilib ketmasliklari va kubiklarni tepib o'tmasliklari kerak. "Kech qolma!", degan buyruq berilgach, bolalar o'z kubiklariga qarab yuguradilar.

"Doiraga tushir" mashq (20 daqiqa)

Bolalar davra qurib turadilar. O'rta katta chambarak qo'yiladi va doira chiziladi. Doiradan 2-3 qadam masofada davra qurib turgan bolalarning qo'lida ichiga qum to'ldirilgan xaltachalari bo'ladi. O'qituvchining "Tashla!" degan buyrug'i bilan barcha bolalar xaltachalarini doiraga tashlaydilar. So'ngra Logopedning "Xaltachalarni ko'tarib oling!" degan buyrug'i bilan bolalar xaltachalarini olib, o'z joylariga kelib turadilar. O'yin 4-6 marotaba takrorlanadi.

"O'rmondagi ayiq" mashq (20 daqiqa)

Maydonning bir tomonida ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonda bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. O'qituvchi inida o'tiradigan "ayiq" ni tanlaydi. O'qituvchi : "Bolalar, boringlar o'ynab kelinglar!" deyishi bilan bolalar uydan chiqib. O'rmonga o'ynagani ketadilar. Qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar

"Kim birinchi?" mashq (20 daqiqa)

Ikkita stulning o'rtasiga 8-10 m masofada arqoncha tashlab qo'yiladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. O'qituvchining buyrug'i bilan Tinglovchilar o'z raqiblari stuli atrofida yugurib, aylanib stulga o'tirib oladilar va oldinga engashib arqon uchini ushlab harakat qiladilar. Kim birinchi bo'lib arqon uchini ushlasa. O'sha o'yinchiga bir ochko beriladi. O'yin shu tariqa davom yettiriladi. Qaysi guruh ko'p ochko to'plasa, o'sha guruh g'olib deb topiladi.

"Orqadagi yozuvlar" uyini (20 daqiqa)

Ishtirokchilarning orqalariga varaq mahkamlab qo'yiladi. Hamma ishtirokchilar xonada xohlagan o'quvchining oldiga borib uning orqasidagi qog'ozga bu o'quvchining nimasi o'ziga yoqishini yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish ham mumkin. Masalan, o'sha o'quvchida nimani o'zgartirishni xohlashini yozishi mumkin.

“Tavsiflar egasini toping” mashq (20 daqiqa)

Guruhdagi 1-2 nafar tengdoshingizni bir necha vaqt davomida kuzating. Kuzatish natijalarini yozib boring. Kuzatish natijalari asosida tengdoshlaringizning asosiy sifatleri, tarbiyalanganlik darajasi (m: tartiblilik, mas’uliyati, jamoa bilan birligi va boshqalar) to‘g‘risida xulosalar chiqaring. O‘z fikrlaringizni boshqalarning mulohazalari bilan solishtiring.

“Barqaror diqqat” mashq (20 daqiqa)

Guruhdagi tengdoshlaringiz yoki Tinglovchilaringiz (trenerik amaliyot jarayonida) misolida diqqatingiz barqarorligini tekshirib ko‘ring. Tasavvur qiling, o‘zingiz uchun mutlaqo notanish Tinglovchilar jamoasiga kirib qoldingiz. Jamoada kim bilimdon, kim manman, xudbin yoki tortinchoq ekanligini, kimning o‘ziga xos “xobbisi” borligi, kimning hech narsaga qiziqmasligini, kimning jamoada qanday “rolni o‘ynashi”ni topishga urinib ko‘ring.

“Tavsiflar egasini toping” topshiriq (20 daqiqa)

Guruhning biror bir a‘zosi kayfiyatini yozma ravishda bayon eting. Topshiriq bajarilgach, talabalar o‘zlarining bayonlarini o‘qiydilar. Bayon etilgan holatlar asosida kayfiyat egasi topiladi.

“Mumkin emas” uyin(20 daqiqa)

O‘yinning borishi:

Guruh ikkiga bo‘linadi. Birinchi guruh o‘z istak-xohishlarini bayon qiladi, ikkinchi guruh esa bunga rad javobini berishi kerak. 10 minutdan keyin guruxlar o‘z o‘rinlarini almashadilar. O‘yin taxminan quyidagicha boshlanishi mumkin:

- Men bugun jismoniy tarbiya fanida kiyimsiz (forma) qatnashmoqchiman.
- Yo‘q, mumkin emas.

O‘yindan so‘ng xohishlarni rad qilish uchun qo‘llanilgan dalillar, ularning sabablari va mazmuni taxlil qilib chiqiladi. O‘qituvchi quyidagicha xulosa qilsa bo‘ladi: "Asosli va asossiz rad etishlari bor. Ko‘pincha sizga ba‘zi taqiqlar asossizday tuyulishi mumkin, biroq ularda xam maqsad, mazmun borligini inkor eta olmaymiz. Agar biz istagimiz nega rad etilayotganligini anglasak, tushunsak, bunga ko‘nishimiz osonroq bo‘ladi. Ba‘zan o‘zimiz qilayotgan xatti-harakatlarimiz, istagimiz noo‘rin ekanligini ham anglab turamiz. Bunday xolda tushunishimiz qiyin bo‘lgan kechinmalarni his qilamiz".

“Ikki qo‘llab ko‘rishish” uyin (20 daqiqa)

Ishtirokchilarning hammasi doira shaklida o‘tirishadi. Qo‘llar bir-biriga birlashtirilgan bo‘ladi. Ishtirokchilar birvarakayiga xohlagan tomonidagi (chap yoki

o'ng yonidagi) kishiga salomlashish uchun qo'shqo'llab qo'l uzatadi. Unisi esa qo'llarini yonidagisiga uzatishi mumkin va birinchi ishtirokchiga navbat yetgunicha shu holda davom etadi. Shunday qilib bir nechta mos kelmaslik holati kuzatilishi tabiiy. Ana shunda qanaqangi qiy-chuv ko'tarilishini ko'rasiz!

Bu o'yinni bir necha bor takrorlash nafas rostdash va tinchlanish uchun foydalidir.

“Qop yig‘imi” nomli uyin (20 daqiqa)

O'qituvchi ko'rsatmasiga binoan uning o'ng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi o'z ismini aytadi. Ikkinchisi esa birinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Uchinchi ishtirokchi esa birinchi, ikkinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Shu tariqa oxirigacha davom etadi. Oxirgi ishtirokchi birinchi ishtirokchidan boshlab to guruh a'zolarining hammasini va o'zining ismini aytadi. Guruh a'zolarining bir-biri bilan tanishishi ana shu tarzda amalga oshadi.

Ikkinchi turda har bir ishtirokchi o'ziga taxallus (gul, meva, badiiy qahramon, planetalar nomi kabi) o'ylab topib, keyin o'sha taxallus bo'yicha o'zini tanishtiradi. Bu mashq ham shaxslararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emotsional tanglikning oldini olish maqsadida xizmat qilishi mumkin.

“Koptok” nomli uyin (20 daqiqa)

Tinglovchilar sport zalda davra bo'lib turadilar. O'qituvchi "Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko'raman (xohlagan narsa yoki kishini aytishi mumkin)", — deydi va koptokni biron o'quvchiga qarab otadi. Koptokni ilib olgan o'quvchi ham o'z navbatida o'zini shunday tanishtiradi va koptokni boshqa ishtirokchiga uzatadi. O'yin barcha ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytilishi mumkin bo'lgan jumlarlar:

Men ... yaxshi ko'raman (kishini ismi xam bo'lishi mumkin).

Bolaligimda yaxshi ko'rgan ovqatim ... (osh) edi.

Men yoqtiradigan rang (gul yoki meva) — ...

“Ismlar — fazilatlar” nomli uyin (20 daqiqa)

Bu o'yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko'tarish, ishtirokchilar o'zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid — rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

“Chaqqonlik” nomli uyin (20 daqiqa)

Tinglovchilar sport zal bo‘ylab harakat qiladilar. O‘qituvchi tana a‘zolaridan birining nomini aytadi, masalan, "orqa" deydi. Shunda Tinglovchilar o‘zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O‘ziga sherik topa olmagan o‘quvchi esa o‘rtaga chiqadi va o‘yinni davom ettirish uchun boshqa tana a‘zolarining nomini aytadi (masalan qo‘l, oyoq, bosh barmoqlar, yelka va hokazo).

“Qaerga, qaerga” nomli uyin (20 daqiqa)

O‘qituvchi safda turgan bolalarning har biriga raqam bilan nomlaydi. Tinglovchilar o‘z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so‘ng ularni doira shaklida aralashtirib joylashtirib chiqadi. O‘qituvchi o‘rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan Tinglovchilar "qaerga, qaerga" deb bir-birlarining o‘rinlariga tezlik bilan o‘tib olishlari zarur. O‘qituvchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi.

“Yomg‘ir” nomli uyin (20 daqiqa)

Ishtirokchilar aylana ko‘rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg‘ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun har biringiz mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak", — deydi. Boshlovchi o‘rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko‘ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko‘rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko‘rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Tizzalarni shapatilash;
- Nafas olish va chiqarish.

“Emotsiya” mashqi (20 daqiqa)

Mashq maqsadi: Tinglovchilarda dadillik va obrazli muloqat, muloqatda egiluvchanlik, emotsional iliqlik va ijobiy muxitni shakllantirish.

Gurux yarim aylana tarzida turadilar va o‘qituvchi xar bir qatnashchiga psixologik topishmoq: yuzning xolati, xarakat yordamida kaysidir emotsional xolatni yoki obrazni aks etirish lozimligini aytadi. Tinglovchilar tomonidan ijro qilingan bu xolat yoki obrazni o‘qituvchi topishi kerak.

“O‘quvchi” mashqi (20 daqiqa)

Mashq maqsadi: Bolalarga o‘quvchiga nisbatan xissiy ijobiy munosabatni shakllantirish. Guruh ishtirokchilari aylana bo‘lib turadilar va navbat bilan “O‘quvchi” so‘ziga ta‘rif beradilar. Ta‘rif: “O‘quvchi” bu so‘zlari bilan boshlanishi kerak. Har-bir ishtirokchi ta‘rifni o‘ziga yoqqan so‘zlar bilan tugatishi mumkin. O‘qituvchi muxokamada ko‘proq ijobiy ta‘riflarga e‘tibor berishi lozim va tahlil qilinadi.

“Intonatsiya” (ohang) mashqi(20 daqiqa)

Mashq maqsadi: o‘qituvchilarning kommunikativ imkoniyatlari diapozonini kengaytirish. Guruxning xar bir a‘zosiga qandaydir, o‘quvchiga karatilgan maqtov so‘zlarni aytish taklif kilinadi. Masalan: “balli! Senda xamma narsa yaxshi bo‘ladi” kabi so‘zlarni aytish mumkin. Bunda aytilgan so‘zlar ishtirokchiga 5 marta turli ohangda takrorlanadi. Guruhdagi o‘quvchiga qaysi ifoda maqul kelganini aytishi kerak. O‘qituvchi har-bir o‘quvchiga muloqat uchun ifodalibroq, ta’sir qiladigan oxangni topishga yordam beradi.

“Oyna” mashqi (20 daqiqa)

Mashq maqsadi: Tinglovchilarning kommunikativ imkoniyatlarini rivojlantirish. Gurux ishtirokchilari juft - juft bo‘lib oladilar. Har bir juftlikda bir boshlovchi tanlanadi, ikkinchisi uning oynasi bo‘ladi. Boshlovchi qo‘li bilan kutilmagan xarakatlarni amalga oshirishlari kerak. Ikkinchi ishtirokchi bu xarakatlarni sinxron ravishda oynadan aksini takrorlashi kerak. Uyinchilar orasidagi so‘zsiz kommunikasiyada vujudga keladigan qiyinchiliklar muxokama kilinadi. O‘qituvchi ishtirokchilar e‘tiborini odamlar orasida qanday individual-dinamik farqlar mavjudligiga, uni to‘g‘ri tushuntirish va his qilish uchun suhbatdoshga moslashish qanchalik mo‘himligiga qaratadi. Bu Tinglovchilarni bir-birini tushunishda muxim xisoblanadi.

“Javob reaksiyasi” mashqi (20 daqiqa)

Maqsad: xarakat tezligi, xotirani aniq yo‘nalganligi, o‘z xarakatini anglash va tinglab tushunish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

O‘yin qoidasi: Tinglovchilar doira shaklida turib oladilar. Boshlovchi ko‘ptokni Tinglovchilardan biriga otadi va yeyiladigan yoki yeb bo‘lmaydigan narsaning nomini chet tilida aytadi. Agar yeyiladigan arsaning nomini aytsa ko‘ptokni ilib olish kerak, yeb bo‘lmaydigan narsaning nomi jaranglasa ko‘ptokni ushlab olish mumkin emas.

“ Vaziyatdan chiqib ketaolish qobiliyati” mashqi (20 daqiqa)

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi ishtirokchilargi emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq yorqin vaziyatlarni eslashni so‘raydi. Bunga kino, adabiy, hayotiy yoki kasbiy tajribadan, shuningdek o‘ylab topilgan vaziyatlar bo‘lishi mumkin. Istaganlar misol keltiradilar. Har bir misoldan so‘ng mazkur vaziyatda qanday salbiy emotsiyalar yuzaga kelganligi va uning sababini muhokama qilinadi. Hamma istovchilar o‘z fikrlarini aytib bo‘lganliklaridan so‘ng, ishtirokchilar zo‘riqishli vaziyatdan so‘ng o‘z kuchlarini qanday tiklaganliklari muhokama qilinadi. Dam olish, obstanovkani o‘zgartirish, jismoniy mashqlarga ta’luqli jumalarga ahamiyat berish kerak.

“Orqadagi yozuvlar” mashqi (20 daqiqa)

Ishtirokchilarning orqalariga varaq mahkamlab qo‘yiladi. Hamma ishtirokchilar xonada xohlagan odamining oldiga borib uning orqasidagi qog‘ozga bu odamning nimasi o‘ziga yoqishini yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish

ham mumkin. Masalan, o'sha odamda nimani o'zgartirishni xohlashini yozishi mumkin.

“Informatsiyani (ma'lumotni) so'zsiz o'zlash” mashqi (20 daqiqa)

Bu o'yinda jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi yo'naltirib turuvchi rolini bajaradi. Boshlovchi shunday tushuntirish beradi: "Hozir bir kishi xonadan tashqariga chiqib turadi, qolganlar esa unga qanaqa ma'lumotni aytish lozimligi haqida kelishib olishadi. Men uni chaqiraman, shunda butun guruh imo-ishora, turli qiliqlar va yuz harakatlari bilan unga shu informatsiyani uzatishga harakat qilishadi. Chaqirilgan odamning vazifasi — guruh unga aytmoqchi bo'layotgan ma'lumotni anglab olishdan iborat".

Boshlovchiga eslatma: Odatda, o'smirlar o'yin muhitidan nojo'ya xatti-harakatlarni bajarish uchun bahona sifatida foydalanishlari mumkin. Albatta, bu o'yinda nojo'ya harakatlar bo'lishi tabiiy, lekin kimki vaziyatdan sho'xlik va hazil-huzul uchun foydalanmoqchi bo'lsa, uni o'ynayotgan guruhning o'zi tartibga keltirib qo'yishi kerak.

“Juftlik asosida tanishuv” mashqi (20 daqiqa)

O'yining maqsadi: Guruhda iliq psixologik muhitni shakllantirishdir.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi Tinglovchilarni safga qarab navbatma-navbat Tinglovchilardan yonida turgan o'quvchining qaysi sport turlariga qiziqishlari haqida ma'lumot berishi haqida ko'rsama beradi. Bu uyin safda turgan oxirgi o'quvchigacha davom etadi.

“Men birinchiman” mashqi (20 daqiqa)

Maqsad: Tinglovchilarning o'z-o'ziga beradigan bahosini oshirish, har bir shaxsni o'zining takrorlanmas va noyob xususiyatlari borligini anglatish.

Trener ko'rsatmasi: har bir inson takrorlanmasdir. O'ylab ko'ringchi sizning takrorlanmas va o'ziga xos xususiyatingiz nimada? Har biringizning albatta o'ziga xos xususiyatingiz bor, “Men sohada birinchiman” deb o'z xususiyatingizni aytishingiz lozim. Albatta har biringiz bu vazifani uddalay olasiz, ammo hozir ushbu jumlaning noyob ohangda aytishi mumkin bo'lgan 3 nafar ishtirokchini o'rnidan turishini so'rardim.

Yakuniy qism:

Ishtirokchilarning mashg'ulot borasidagi taassurotlari tahlil etiladi.

“Qayta tuzilish” mashqi (20 daqiqa).

O'yining maqsadi: Tinglovchilarni xarakter tezligini rivojlantirish, diqqatni to'plash ko'nikmasini xosil qilishdir. Ishtirokchilar 2 guruhga bo'linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko'ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o'lchami, tug'ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

“Barmoq tashlash” mashqi (20 daqiqa).

O‘yining maqsadi: Tinglovchilarni xarakat tezligini rivojlantirish, diqqatni to‘plash ko‘nikmasini xosil qilishdir.

Guruhning hamma o‘quvchilari doira shaklida turadilar.

Yo‘riqnoma: “Hozir hammamiz birgalikda quyidagi topshiriqni hal etishimizga to‘g‘ri keladi: Men “bir, ikki, uch”, - deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o‘zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo‘ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi”. Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi. Mashqlar turlicha o‘tishi mumkin. Ba‘zan guruhga vazifa yechilmaguncha o‘ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba‘zan to‘rt-besh marta yetarli bo‘ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma‘lumotlar beradi.

“Joy almashish” mashqi (20 daqiqa)

O‘yining maqsadi: Tinglovchilarni xarakat tezligini rivojlantirish, diqqatni to‘plash, xotira va idrok jarayonlarini shakllantirishdir

Tinglovchilar doira bo‘lib turadilar, o‘qituvchi esa doira o‘rtasida turadi.

Yo‘riqnoma: doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bo‘laman) biror umumiy belgiga ega bo‘lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo‘lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deymen: “Singlisi borlar joyingizni almashtiring” va hamma singlisi borlar joylarini almashtirishlari kerak. Bunda doiraning markazida turgan kishi bo‘shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joyisiz qolgan ishtirokchi esa o‘yinni davom ettirishi kerak”. Mashq tugaganidan so‘ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: “Siz o‘zingizni qanday sezayapsiz?”, “Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?”. Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o‘tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko‘taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

“O‘tirib turish” mashqi (20 daqiqa)

O‘yining maqsadi: Guruhda Tinglovchilarni o‘zaro muloqotchanligini shakllantirish, birgalikda harakat ko‘nikmasini shakllantirishdir.

Hamma Tinglovchilar doira shaklida o‘tiradilar. Yo‘riqnoma: “Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko‘rsataman. Ba‘zan bir qo‘lda, ba‘zan ikki qo‘lda, men qo‘limni ko‘tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o‘rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko‘rsataman. (ko‘p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo‘limni ko‘tarib to‘rtta panjamni ko‘rsatsam (ko‘taradi va ko‘rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to‘rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o‘tirishlari mumkin”. O‘qituvchi guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini ko‘rsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko‘rsatish yaxshiroq bo‘ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida o‘qituvchi guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo‘lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi guruhga bir necha savollar berishi mumkin: “Biz oldimizga qo‘yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima

qiyinlashtirdi?”, “Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo‘lganda, ishni qanday tashkil etgan bo‘lardik?”

“Diqqatda qo‘l xarakat boshqaruvi” mashqi. (15 daqiqa)

O‘yining maqsadi: Bolalarning qo‘l matorikasini aniqlash va diqqat, xotira jarayonlarini o‘rganishdir.

1. Bir vaqtni o‘zida bitta qo‘lingizni boshqa boshqa barmoqlar yordamida aylana va uchburchak chizing.

2. Flomasterlarni barmoqlarda tutib turish yo‘llarini o‘ylab ko‘ring va mashqlantiring.

3. Aynan 5 daqiqa davomida nechta aylana va uchburchak chiza olasiz?

4. O‘zingizni baholang:

- Bitta ham chiza olmasa — yomon;
- 1-3 — yomon emas;
- 4-5 — yaxshi;
- 6 dan ortiq — a‘lo.

“Men ham zo‘rman, siz ham zo‘r” mashqi (20 daqiqa)

O‘yining maqsadi: O‘z-o‘ziga va o‘zgalarga baho berish chog‘ida undagi xarakatlar va holatlarni o‘zgarishini aniqlashdir.

Ko‘rsatma: Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakatlanadilar.

Siz biror o‘quvchi bilan duch kelgan vaqtingizda bosh barmog‘ingiz bilan “Men sportda zo‘rman”, so‘ngra sherigingizga “Siz ham albatta sportda zo‘r”, deb ayting. Sherik ham ko‘rsatkich barmog‘i bilan “Siz ham sportda zo‘rsiz”, so‘ngra “Men ham albatta sportda zo‘r”, deb javob beradi. Barcha trening ishtirokchilari o‘zaro uchrashishlari kerak.

Psixologik mashqlar asosan umumiy psixologik tayyorgarlik doirasida qo‘llaniladi. Shuningdek, ulardan o‘quvchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida ham foydalaniladi. Psixologik mashqlarning mohiyati shundaki, o‘quvchi tomonidan zaruriy psixik xususiyatlarning namoyish etilishini faollashtirish maqsadida muayyan xatti-harakatlar qayta–qayta takrorlanadi. Psixologik mashqlardan oldin hamisha muayyan maqsad qo‘yilib, mazkur maqsadda psixologik yo‘nalish o‘z ifodasini topadi. Masalan, qo‘llarni silkanish harakatini bajarish chog‘ida harakatlarning amplitudasini aniq takrorlash hisobiga harakat sezuvchanligining darajasini oshirish maqsad qilib qo‘yiladi. Eng yuqori yuklama bilan bajariladigan mashqlarda ushbu yuklamani yengib o‘tish hisobiga o‘quvchining irodaviy kuchi mustahkamlanishiga yordam beradi.

“Tegish” mashqi

Ishtirokchilar ko‘zlarini yumib asta-sekinlik bilan bir-biriga qarab yuradilar. Bir-birlarini qo‘llaridan ushlab turishlari mumkin. Qo‘llari yordamida harakat qilishi mumkin. Yoqimli tegishni ayniqsa eslab qolishga harakat qilish kerak.

Bunday sharoitda tegishi yoqimli bo‘lgan odamlarni eslab qola olasizmi, qanday sezgilar toliqishni keltirib chiqaradi.

Bu mashqni tahlil qilish mumkin, biroq faqat hohlovchilar ehtiyotkorlik bilan o‘z his-tuyg‘ularini izhor qilishlari mumkin.

Muhokama uchun savollar:

- Muloqot jarayoniga tegish qanday ta’sir ko‘rsatadi?
- Uchrashuv davomidagi tegib ko‘rinishlar qanchalik yoqimli edi?

“Joylashtirish” mashqi

Ishtirokchilar doira bo‘ylab qo‘llarini qanday sezishlariga qarab o‘tiradilar:

- Iliqdan sovuqqacha;
- Yumshoqdan qattiqacha;
- Mehribonlikdan qattiqqo‘llikkacha.

Ishtirokchilar shunday qilishlari kerak-ki natijalarda hammalarini qo‘llari; a) yaxshiligini tilovchi; b) qattiq; v) mehribon bo‘lsin.

“Anabioz” mashqi

Ishtirokchilarga juft-juft bo‘lib bo‘linish taklif qilinadi. Har bir juftlik o‘zaro “yaxlagan” va “jonlantiruvchi” rollarini bo‘lib oladilar. Signal bo‘yicha “Anabioz” holatida his-tuyg‘usiz “yaxlagan” joyida toshday qotib qoladi, “jonlantiruvchi”ning vazifasi bir daqiqa mobaynida sherigini “Anabioz” holatidan chiqarib, uni jonlantirishi kerak. “Jonlantiruvchining” “yaxlagan”ga tegishi yoki unga qandaydir so‘z bilan murojaat qilishi taqiqlanadi. U qila oladigan narsalar qarashi, mimikasi, imo-ishora va pantomimo.

“Jonlantiruvchining” muvaffaqiyatli belgilari “yaxlagan”ning beixtiyoriy gapirib yuborishi va emotsional xarakatlari bo‘lib hisoblanishi mumkin.

“Anabioz”dan chiqish mezonlarini ishtirokchilarning o‘zlari qo‘yadilar, kvalifikatsiya darajasiga qarab gapirib yuborish yoki qimirlamaslikdan bilinar-bilinmas yuzidagi o‘zgarishlarga qarash mumkin.



KEYSLAR BANKI

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lanadi. Shaxs faoliyati, bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashda muayyan mezonlarga tayanib ish ko'riladi.

Mezonlarning ishlab chiqilishi faoliyat, bilim, ko'nikma va malakalarning ob'ektiv, xolis baholanishini ta'minlaydi.

Mikrokeys topshirig'i:

Trenerlarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

Ta'lim oluvchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Pedagogika innovatsiyalarga doir bilimlaringizni tizimlang.
3. Mavzuga oid bilimlaringizni tizimlash asosida echimni asoslashga uring.
4. Echimni bayon eting.

Mikrokeysni echish jarayoni:

1. Ta'lim oluvchilar keys mohiyatini u bilan ikki-uch marta tanishish orqali, sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan muhokama qilgan holda etarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan pedagogik innovatsiyalarga doir bilimlarni tizimlashga urinadi.

3. Ta'lim oluvchi mavzuga oid bilimlarini tizimlagan holda echimni asoslashga uring.

4. Echim bayon etiladi.

Trenerning echimi

Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

Holat	Mezonlar
Pedagogning innovatsion faoliyati	1. Yangiliklardan izchil xabardor bo'lish.
	2. O'z fani bo'yicha yangiliklarni yaratish xohishiga egalik.
	3. O'zlashtirgan yoki o'zi asoslangan yangiliklarni amaliyotga tatbiq etishda qat'iyatlilik ko'rsatish.
	4. O'z faoliyatida innovatsiyalarni faol qo'llash

2-MIKROKEYS

Birinchi sinfda o'qiyotgan Zarifa matematikadan misolni birinchi va to'g'ri echgani uchun "besh" baho oldi. Trener uni buning uchun maqtadi.

Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib

ko'rsataman desa,oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

Oyisi Zarifaning xabarini sovuqqonlik bilan tingladi va qiziga qayrilab ham qaramasdan dedi:

- Besh oldingmi? Juda soz, barakalla, - endi ovqat tayyorlashimga xalaqit bermaginda, o'ynab kel!

Zarifa tushlik ham qilmay ko'chaga chiqib ketdi.

Savollar:

1. Vaziyatni qanday baholaysiz?
2. Zarifaning onasi tarbiyaning qaysi tamoyillariga zid ish qildi?
3. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga qanday ta'sir o'tkazadi.

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

“Pedagogika” va “Psixologiya”ga oid adabiyotlar.

Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan, eng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

Trenerning echimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag'batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.
2. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta'sir o'tkazadi, asta-sekin unda qo'rslik, befarqlik, o'z-o'zini past baholash, o'ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
2. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O'qituvchi”, 2000.
3. G'oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O'qituvchi, 1994.
4. Niyazmetova G. Shaxsni o'rganish metodikalari. - T.: O'qituvchi, 2000
5. J.A.Po'latov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o'quvchilari bilan kasbga yo'naltirish ishlari bo'yicha treninglar dasturi va o'tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013.
6. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

TESTLAR BANKI

“SPORT PSIXOLOGIYASI” MODULIDAN TEST SAVOLLARI

1. Sportchi hissiy ta'sirlanishining asosiy sabablari nimada?

- *a) ruhiy tayyorgarlikning yetishmasligida
- b) jism oniy tayyorgarlikning yetishmasligida
- d) texnik tayyorgarlikning pastligida
- e) taktik tayyorgarlikning pastligida

2. Qanday sportchilar bilan ko'proq psixologik tayyorgarlik ishlari olib borish zarur?

- *a) musobaqadan oldin vahimaga beriladigan sportchi bilan
- b) kam mashq qilgan sportchi bilan
- d) intizom siz sportchi bilan
- e) tajovuzkor sportchi bilan

3. Sportchilarda tajovuz va do'q-po'pisalarning sabablari nimada?

- *a) murabbiyning yetarli darajada tarbiyaviy ish olib bormasligida
- b) sportchining tartibsizligida
- d) sportchining intizomsizligida
- e) sportchining qobiliyatsizligida

4. Sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati qanday sabablarga ko'ra sodir bo'ladi?

- *a) ruhiy va jism oniy tayyorgarligining pastligida b) sportchining qo'rqqoligida
- d) sportchining vahimaga berilishida
- e) sportchi o'zini boshqara bilmasligida

5. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati nimalarga bog'liq bo'ladi?

- *a) oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga
- b) xohish va kayfiyatiga
- d) kuchi va irodasizligiga
- e) chaqqonligi va ta'sirchanligiga

6. Agar miyadagi qo'zg'alish startoldi vahimasi darajasigacha etib borsa, sportchi miyasidagi qo'zg'alish qay darajada bo'ladi?

- *a) qo'zg'alish yuqori, natija yomon bo'ladi
- b) qo'zg'alish past, natija yuqori bo'ladi
- d) qo'zg'alish o'rtacha, natija yomon bo'ladi
- e) tormozlanish yuqori, natija o'rtacha bo'ladi

7. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatdalik holati psixologiyada qanday ataladi?

- *a) astenik, sovib ketish holati
- b) qo'rqib ketish holati
- d) xavotirlanish holati
- e) past tayyorgarlik holati

8. Sportchining startga yuqori tayyorgarlik va jangovarlik holati psixologiyada qanday ataladi?

- *a) stenik, yuqori jo'shqinlik holati
- b) vahima holati
- d) o'ziga ishonmaslik holati
- e) jiddiylilik holati

9. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qanday holatda bo'ladi?

- *a) qaltirash, jonsizlik holatida
- b) zo'riqish holatida
- d) faollik holatida
- e) ta'sirlanish holatida

10. Sportchi og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish uchun qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak?

- *a) aqliy, ruhiy, jismoniy sifatlarga
- b) chaqqon, tezkor, matonatli
- d) bilimdon, chidamli
- e) qo'rqmaydigan, jasur

11. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning past ko'rsatkichlari asosan nimaga bo'g'liq bo'ladi?

- *a) sportchining musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga
- b) sportchining amaliy tajribasiga
- d) sportchining nazariy bilimiga
- e) sportchining ko'nikma va malakasiga

12. Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini asosan qanday bilish mumkin?

- *a) sport ko'rsatkichlariga ko'ra
- b) tartib-intizom iga ko'ra
- d) malaka va ko'nikmalariga ko'ra
- e) musobaqada ishtirok qilishiga ko'ra

13. Sportchi mushaklarining katta tezlikda ishlashi natijasida asosan qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi?

- *a) tomirlaridagi qon urish tezligi oshadi
- b) his-tuyg'ulari o'zgaradi
- d) vahimaga beriladi
- e) kayfiyati o'zgaradi

14. Sportchining kuchlanishli emotsional holatida qanday psixologik o'zgarish hosil bo'ladi?

- *a) adolatli g'azablanish
- b) vahimaga berilm aslik
- d) intizomlilik
- e) chidamlilik

15. Sportchining irodaviy faolligi qanday holatda namoyon bo'ladi?

- *a) sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida
- b) sportchining vahimaga berilganida
- d) sportchining vahimaga berilmaganida
- e) sportchining malaka va ko'nikmalarida

16. Sportchi faoliyati boshqa faoliyat turlaridan qanday farq qiladi?

- *a) jo'shqin hissiyotlilik va jozibadorligi bilan

- b) nafosatlilik, texnik tayyorgarligi bilan
- d) ta'sirchanligi va havfliligi bilan
- e) ma'naviy va axloqiy jihatlari bilan

17. Sport musobaqalari sportchilardan tashqari yana kimlarni hayajonlantiradi?

- *a) tomoshabinlarni
- b) hakamlarni
- d) do'stlarni
- e) homiylarni

18. Sportchi xarakteri bilan irodasining chambarchas bog'liqligi asosan nimalarda o'z ifodasini topadi?

- *a) jismoniy mashg'ulot va sport musobaqasi jarayonida
- b) bilim va malakalarida
- d) qiziqishlarida
- e) odat va ko'nikmalarida

19. Sportchi xarakteri bilan temperamenti xususiyatlarining farqi qaysi javobda to'g'ri berilgan?

- *a) xarakter - ijtimoiy, temperamenti - tug'ma
- b) bu sifatlar bir-biridan farqlanmaydi
- d) xarakter tarbiyalanuvchan, o'zgaruvchan
- e) temperamenti ijtimoiy emas

20. Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?

- *a) aqliy, ahloqiy, ma'naviy hissiyotlar
- b) moddiy, madaniy, estetik hissiyotlar
- d) kuchli ta'sirlanish, hayajonlanish hissiyotlari
- e) kuchli vahima, tashvishlanish hissiyotlari

21. Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni qanday pasaytirish mumkin?

- *a) diqqat yordamida

- b) umumiy og'riqni pasaytirib bo'lmaydi
- d) og'riq to'g'risida o'ylam aslikning iloji yo'q
- e) og'riq boshlansa, musobaqani to'xtatish lozim

22. Sportchi charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qanday vazifani bajaradi?

- *a) signal vazifasini bajaradi
- b) ko'rsatma beradi
- d) chiniqtiradi
- e) harakatni to'xtatish

23. Musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketishining sababi nimada?

- *a) sportchi diqqatini bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chira olishida
- b) golf o'yinchisi diqqatini bo'lsa ham, qarama-qarshi ta'sir hosil bo'ladi
- d) diqqatning tarqoqligiga xalaqit bermaydi
- e) diqqatning ko'chuvchanligi g'alabaga undaydi

24. Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilarda qanday ruhiy kamchiliklar bo'ladi?

- *a) egiluvchanlikning yetishmasligi natijasida o'zini tez o'nglab ololmasligi
- b) muslanib olmasligi bilan ajralib turadi
- d) hech qanday ruhiy kamchilik yuz bermaydi
- e) o'z raqibidan g'azablanishga olib keladi

25. Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchi o'z raqibining kuchlilikini bilsa, o'zini qanday tutadi?

- *a) raqibiga g'alabani berishga tayyor bo'ladi
- b) o'ziga nisbatan qobiliyatsizmi deb o'ylaydi
- d) ruhan tez o'zgaruvchan bo'ladi
- e) asab tizimida ijobiy o'zgarishlar ro'y beradi

26. Tor ichki markazlashgan diqqat, qanday sport turlarida muvaffaqiyat keltiradi?

- *a) uzoq masofaga yugurish, og'ir atletika va suzishda

- b) futbolda, basketbolda, golfda
- d) voleybolda, qo‘l to‘pida, gimnastikada
- e) velosportda, kurashda, qo‘ljangida

27. Mashhur olimlardan qaysi biri tomonidan sportda to‘rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan?

- *a) amerikalik psixolog M. Naydiffer
- b) rus olimi A. Pavlov
- d) nemis olimi, vrach G. Liberman
- e) amerikalik olim F. Xenri

28. Sportchi o‘zi shug‘ullanayotgan yuqori ko‘rsatkichlarga erishmasligining sababi nimada?

- *a) irodasizligi sababli
- b) tarbiyasizligi sababli
- d) qiziqqonligi sababli
- e) axloqsizligi sababli

29. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi asosan unda qanday salbiy xislatlarning tarkib topishiga olib kelishi mumkin?

- *a) qaysarlik va o‘jarlikka
- b) chidamsizlik va axloqsizlikka
- d) qo‘rqoqlik va takabburlikka
- e) irodasizlik va qo‘rqoqlikka

30. «Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo‘lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni niehr bilan parvarish qilib kelmoqda» deb kim aytgan?

- *a) Islom Karimov
- b) Muhammadqodir Abdullayev
- d) Pahlavon Mahmud
- e) Primqul Qodirov

31. «Autogencha» mashq uslubini kashf etgan olim berilgan javobni toping.

- *a) nemis psixiatri I.T. Shul’s

- b) nemis vrachi X. Lindem on
- d) grek faylasufi Gippakrat
- e) amerikalik olim Frenkin Xenri

32. 1920-1940-yillarda qaysi davlatlarda “Sport psixologiyasi” fani ommaviylashadi?

- *a) Germaniya va Amerika
- b) Avstraliya va Yugoslaviyada
- d) Rossiya va Belgiyada
- e) Afrika va Shotlandiyada

33. 1973-yil Madridda psixologlarning xalqaro kongressida jamiyat prezidenti etib kim saylandi?

- *a) chexoslovakiyalik professor M. Vanek
- b) rus olimi A. Pavlov
- d) amerikalik olim F. Xerst
- e) amerikalik olim F. Xenri

34. Murabbiy sportchiga ruhiy tarbiyaviy ta’sir ko’rsatish jarayonida nimalarga e’tibor berishi zarur?

- *a) hissiyotlariga
- b) kuchiga
- d) chidamlilikiga
- e) tezkorligiga

35. Sportchilar asab tizimining kuchi yoki kuchsizligiga qarab nimalarga ajratiladi?

- *a) guruhlariga
- b) tiplarga
- d) jamoalarga
- e) jamoalarga

36. Sportchi asab tizimining tiplarini o’rganish orqali nimalar aniqlanadi?

- *a) temperamenti

- b) xarakteri
- d) qobiliyati
- e) idroki

37. Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida axloqiy talablarni ado etishi nimalarga bog'liq?

- *a) ma'naviy hislariga
- b) kuchiga
- d) tezkorligiga
- b) chidamliligiga

38. Sport faoliyatining maqsadi asosan nimalardan iborat?

- *a) sportchilarga jism oniy va ma'naviy tarbiya berish
- b) yoshlarni sportga qiziqtirish
- d) sportchilarning muvobaqada ishtirok etishini ta'minlash
- e) sportchilarning axloqiy sifatlarini kamol toptirish

39. Sportchilarning bilish jarayonlarini psixologiyasi nimalardan tashkil topgan?

- *a) sezgi, idrok, tafakkurdan
- b) xarakter, xotira, malakadan
- d) qobiliyat, malaka, sezgidan
- e) malaka, ko'nikma, bilim dan

40. Sportchining ishonchlilik darajasini qanday oshirish mumkin?

- *a) jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari yordamida
- b) uchrashuvlar, sayohatlar yordamida
- d) suhbatlar, sport mashqlari yordamida
- e) sog'lomlashtirish tadbirlari va ma'ruzalar yordamida

41. Muvozanatsiz xolerik taqiqlangan xarakatni xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ko'p martalab mutlaqo nimani bajaradi?

- *a) behuda qarama-qarshi harakatlarni
- b) behuda ixtiyorsiz mashqlarni

d) behuda samarasiz harakatlarni

e) ongli, samarali harakatlarni

42. Sportchi individual uslubini paydo bo‘lishida eng muhim shartlardan biri ...

*a) sportchining bajarayotgan mashg‘ulotiga ongli ijobiy munosabatda bo‘lishi

b) ruhiy sifatlarini o‘stirishi

d) chidamlilikni oshirishi

e) musobaqada ishtirok etishi

43. Murabbiy psixologik tadqiqotlar o‘tkazishda nimalardan foydalanishi zarur?

*a) sport psixologiyasining asosiy uslublaridan

b) ilmiy tadqiqot uslublaridan

d) pedagogika fani uslublaridan

e) ijtimoiy fanlar uslublaridan

44. Murabbiy sportchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish uchun asosan ... bilishi lozim?

*a) sportchining individual psixologik xususiyatlarini

b) sportchining oldingi musobaqada ko‘rsatgan natijasini

d) sportchining jismoniy sifatlarini

e) sportchining jamoaga munosabatini

45. Sportchidagi emotsional o‘zgarishlar qaysi uslub yordamida o‘rganiladi?

*a) kuzatish

b) suhbat

d) sotsiom etriya

e) laboratoriya

46. Qaysi uslub yordamida sportchi harakatlarining rivojlanishi o‘rganiladi?

*a) kuzatish

b) tashkiliy

d) sotsiom etriya

e) laboratoriya

47. Milliy xalq o‘yinlarining asosiy maqsadi nimaga qaratilgan?

*a) millatning ruhi va milliy qiyofasini saqlab qolishga

b) o‘yinga bo‘lgan ehtiyojlarni qondirishga

d) harakat dan zavqlanishga

e) jism oniy kuch-qudratini ko'rsatishga

48. Ikki raqib kurashga tushishdan awal nima sababdan bir-birining qo‘lini siqib ko‘rishadi?

*a) g'alaba qilishga tilak bildirish uchun

b) kurashda halollikka undash uchun

d) g'irromlikni rad etish uchun

e) raqibga o‘z ta'sirini ko'rsatish uchun

49. Fanga «temperament» tushunchasini birinchi bo‘lib kim kiritgan?

*a) Hippokrat

b) Ibn Sino

d) Platon

e) Aristotel

50. Sportchining xulq-atvori va qiziqishlari qaysi uslub yordamida o‘rganiladi?

*a) kuzatish

b) suhbat

d) laboratoriya

e) tabiiy



GLOSSARIY

Psixologiya- yunon tilidan tarjima qilinganda – ta’limot, jon bilim to‘g‘risida (“psyche” – jon, ruh va “logos” – ta’limot, ilm) degan ma’noni anglatadi.

Psixika -bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks etishimizni, ya’ni bilishimiz, anglashimizni ta’minlaydi.

Sport psixologiyasi- bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir (Wikipedia, 2019).

Integratsiya qonuniyati -psixik funksiyalarning o‘zaro aloqadorlikda taraqqiy etishi.

Sotsiometrik metod- kichik guruh a’zolari o‘rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o‘rganish va ularning darajasini o‘lchashda qo‘llaniladigan metod.

Agressivlik -shaxsning buzg‘unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo‘lib asosan sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo‘ladi.

Stress -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi.

Kayfiyat- sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

Emotsional beqarorlik -sportchidagi optimal emotsional qo‘zg‘alishning buzilishi tarzida, asosan o‘ta qo‘zg‘aluvchanlik tarafiga o‘zgarishi orqali namoyon bo‘ladi.

Vahima- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo‘lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo‘rquv tarzida namoyon bo‘ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Start oldi holati- sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir.

Sport taktikasi- sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g‘alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig‘indisiga aytiladi.

Diqqat -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo‘lib, shaxsning faolligini hamda uning ob’ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

Sezgi- sezgi a’zolarimizga bevosita ta’sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks ettirilishiga aytamiz.

Idrok -sezgi a’zolariga bevosita ta’sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi.

Xotira- esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o‘z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xayol- sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, borliqni yangi bo‘yoqlarda, o‘z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

Intuitsiya (lot. “intuition” < “intueri” – “sinchiklab, diqqat bilan qaramoq”) – mantiqiy bog‘lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun etarli bo‘lmaganda qidiruv yo‘nalishlari asosida masalani echishning tarkibini bo‘lgan evrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

Informatsion kompetentlik – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli, foydali ma’lumotlarni izlash, yig‘ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o‘rinli, samarali foydalanish.

Kommunikativ **kompetentlik** – ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo’lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta’sir ko’rsata olish.

Kompetentlik (ingl. “competence” – “qobiliyat”) – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish.

Kreativ kompetentlik – pedagogik faoliyatga nisbatan tanqidiy va ijodiy yondoshish, o’zining ijodkorlik malakalariga egaligini namoyish eta olish.

Kreativlik (ingl. “create” – yaratish, “creative” – “yaratuvchi”, “ijodkor”) – individning yangi g’oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.

Qobiliyat – shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishini ta’minlaydigan individual psixologik xususiyat

His etish madaniyati – pedagogik madaniyatning tarkibiy elementlaridan biri bo’lib, u pedagog tomonidan ta’lim jarayoni ishtirokchilarining ichki kechinmalari, his-tuyg’ulari, o’y-fikrlarini tushuna olishi, ular bilan samarali muloqotni tashkil etishini bildiradi



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592b.
2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.
3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘ xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.
4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

1. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.–T.: “O‘qituvchi”, 2000.
2. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
4. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
5. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.

6. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
7. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
8. Pulatov J.A., Dehkambayeva Z.A. Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
9. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 s.

IV. Электрон ta’lim resurslari:

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>
5. <http://lex.uz>