

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

3.5.

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

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

**“Sport psixologiyasi” bo‘yicha sport ta’lim muassasalari
psixologlari malakasini oshirish kursi**

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.

Tuzuvchi:

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

Taqrizchilar:

- J.A. Pulatov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini mudiri, dotsent
- D. S.Karshiyeva - TDPU “Amaliy psixologiyasi” kafedrasini dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

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

MUNDARIJA

I. Ishchi dastur	4
II. Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .	10
III. Nazariy materiallar	14
IV. Amaliy mashg‘ulot materiallari	32
V. Keyslar banki .	51
VI Testlar to‘plami	55
VII Glossariy	61
VIII Adabiyotlar ro‘yxati	64



ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- tinglovchilarda sport psixodiagnostikasi fanining maqsad vazifalari hamda psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo'llanilishi. Sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash, Sport jamoalari va guruhda shaxs xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini diagnostika qilish. Psixik jarayonlar diagnostikasi. Psixomotor jarayonlar diagnostikasi. Emotsional holatlar diagnostikasi. Ziddiyatli vaziyatlar sharoitini, stress holatlarini aniqlashga doir bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- tinglovchilarda psixodiagnostika fani tarixi, predmeti va vazifalari;
- psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo'llanilishi;
- sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash;
- sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish;
- sportchi shaxsini o'zini o'zi baholash usullari;
- psixik jarayonlar diagnostikasi;
- ziddiyatli vaziyatlar sharoitini, stress holatlarini aniqlash bartaraf etish yo'llari haqida umumiy tushunchalar berish to'g'risida bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish hamda rivojlantirishdan iborat.

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

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

Tinglovchi:

- psixodiagnostika fani tarixi, predmeti va vazifalari;
- psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo'llanilishi;
- sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash;
- sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish;
- ziddiyatli vaziyatlar sharoitini, stress holatlarini aniqlash va xulq psixogigienasi bo'yicha bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

- psixologiyada tashxis tushunchasi va uning mohiyati;
- psixodiagnostika, uning rivojlanishi va psixologik diagnostikaning shakllanish qonuniyatlari;
- sportchi shaxsini o'zini o'zi baholash usullari;
- psixik jarayonlar diagnostikasi;

emotsional holatlar diagnostikasi va o'tkaza olish **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo‘llash;
- sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish;
- sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish;
- sportchining individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash;
- sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash haqida bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo‘lishi lozim.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va o‘zviyligi.

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Sport pedagogikasi”, “Umumiy psixologiya”, “Yosh davrlari psixologiyasi”, “Sport psixologiyasi”, “Sportda ijtimoiy psixologiya va trening”, “Sport tibbiyoti”, “Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni.

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa sohalaridan tubdan farq qilib, uning ahamiyatliligi sport faoliyati, individual xususiyatlar va sport faoliyatida, sportchining irodaviy faoliyat ekanligida namoyon bo‘ladi. Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar jismoniy sifatlaridagi holatlari va psixodiagnostikasi, psixologik jixatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonaviy usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakaga 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.	Psixodiagnostika fani tarixi, predmeti va vazifalari.	2	2			
2.	Psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo‘llanilishi.	2	2			

3.	Sportchining individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash.	2		2		
4.	Guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo'llash.	2		2		
5.	Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish.	2		2		
6.	Sport jamoalarida muomala psixologiyasi.	2		2		
	Jami:	12	4	8		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Psixodiagnostika fanini tarixi, predmeti va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Psixologiyada tashxis tushunchasi va uning mohiyati.
- 1.2. Psixodiagnostika, uning rivojlanishi va psixologik diagnostikaning shakllanish qonuniyatlari.

Psixodiagnostika fanini tarixi, predmeti va vazifalari. Psixologiyada tashxis tushunchasi va uning mohiyati. Psixodiagnostika, uning rivojlanishi va psixologik diagnostikaning shakllanish qonuniyatlari. Psixodiagnostikaning yuqori hamda kam shakllangan metodikalari.

2-Mavzu. Psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo'llanilishi.

Reja:

- 2.1. Sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish.
- 2.2. Emotsional holatlar diagnostikasi.
- 2.3. Psixik jarayonlar diagnostikasi.

Sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish. Ijtimoiy munosabatlar diagnostikasi kontekstida sportchi va murabbiy. Sportchi shaxsini o'zini o'zi baholash usullari. Proektiv metodikalar. Psixik jarayonlar diagnostikasi. Psixomotor jarayonlar diagnostikasi. Emotsional holatlar diagnostikasi. Ziddiyatli vaziyatlar sharoitini, stress holatlarini aniqlash va xulq psixogigienasi.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI.

3-Mavzu. Sportchining individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash.

Reja:

3.1. Sportchining temperament xususiyati va tipologik o‘ziga xosligini baholash.

3.2. Sportda ziddiyatli xulq va uni his qilishning yosh va jins xususiyatlarini aniqlash.

Sportchining individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash. Sport Xolerik, sangvenik, flegmatik, melanxologik shaxs tipologiyasi, xarakter, qobiliyat tushunchalari. Shaxs teperamentida muomalaning tarkib topish qonuniyatlari. Sportda ziddiyatli xulq va uni his qilishning yosh va jins xususiyatlarini aniqlash. Shaxsning ijtimoiylashuvi. Oilaviy ijtimoiylashuv va uning o‘ziga xosligi. Shaxsning ijtimoiy ustanovkalari.

4-Mavzu. Guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo‘llash.

Reja:

4.1. Guruh va Jamoa psixologiyasi.

4.2. Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish.

Guruh va Jamoa psixologiyasi. Guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo‘llash. Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish. Mustaqil ravishda ijtimoiy-psixologik so‘rovnomalar tuza olish. Tadqiqotlarda olingan natijalarni ilmiy asoslab tahlil qila olish.

5-mavzu. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish.

Reja:

5.1. Sport faoliyatida motiv tushunchasi.

5.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

Sport faoliyatida motiv tushunchasi Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish.

6-mavzu. Sport jamoalarida muomala psixologiyasi.

Reja:

6.1. Sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash usullari.

6.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

Sport faoliyatida motiv tushunchasi Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish. Sport jamoalarida muomala diagnostikasi.

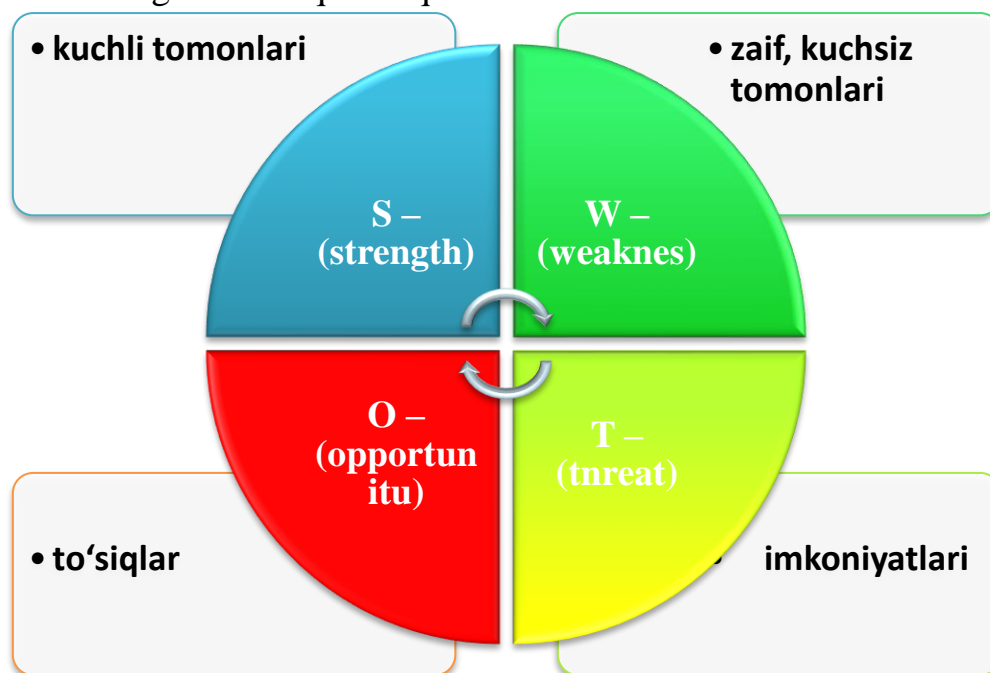
Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

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

“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	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Xulosa:

“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	- 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'ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni	- individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish;

<p>tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining echimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish</p>	<ul style="list-style-type: none"> - har bir echimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
<p>4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.</p>	<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



NAZARIY MATERIALLAR

1-Mavzu. Psixodiagnostika fanini tarixi, predmeti va vazifalari.

Reja:

1.1. Psixologiyada tashxis tushunchasi va uning mohiyati.

1.2. Psixodiagnostika, uning rivojlanishi va psixologik diagnostikaning shakllanish qonuniyatlari.

1.1. Psixologiyada tashxis tushunchasi va uning mohiyati.

Hozirgi zamon psixologiyasi har xil usullar bilan kishi amaliy faoliyatiga ta'sir qilish imkoniga ega. Shunday usullardan biri, bu turli toifadagi odamlarga psixologik yordam ko'rsatishdan iboratdir. Ammo psixologik yordam ko'rsatish uchun, avvalo, ulardagi psixik o'zgarishlar sabablarini va unga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash zarurati tug'iladi. Bunda biz psixodiagnostika faniga va uning metodlari hamda metodikalariga murojaat qilamiz. O'z-o'zidan savol tug'iladi: «psixodiagnostika» atamasi nimani anglatadi va u nimalarni o'rganadi hamda uning nazariy, amaliy vazifalari nimalardan iborat?

«**Psixodiagnostika**» atamasi **psixologik tashxis qo'yish degan** ma'noni anglatib, shaxsning ruhiy holati, to'liq biror-bir alohida xususiyati haqida xulosa chiqarishdir, bunda «tashxis» shaxsning taraqqiyot ko'rsatkichi va tavsifnomalarni birgalikda tahlil qilish asosida sinaluvchining holat va xususiyatlari haqidagi xulosalardan iborat. «Psixodiagnostika» atamasi ilk bor **Rorshaxning «Psixodiagnostika»** asari chop etilishidan so'ng psixiatriyada qo'llanilgan bo'lib, u tez orada tibbiyotdan tashqarida ham keng miqyosda ommalasha boshladi. «Diagnoz», ya'ni «tashxis» esa shaxs rivojlanishidagi har qanday og'ishlarni, hattoki uning holat va xususiyatlarining konkret taraqqiyot darajasini aniqlash demakdir.

Psixodiagnostika – bu maxsus bilimlar sohasi bo'lib, individ guruhning psixologik taraqqiyot ko'rsatkichlarini, holat va xususiyatlarini baholash uchun metodikalar majmuini ishlab chiqish bilan bog'liqdir. Psixologiya fani o'rganayotgan har qanday jarayon psixodiagnostikaning baholash ob'ekti bo'lishi mumkin. Masalan: o'zaro hamkorlik qilayotgan shaxslarning xatti-harakatlari va muloqotida Yuzaga keladigan, alohida bir odam sezgisidan boshlab, murakkab ijtimoiy- psixologik jarayongacha.

Psixodiagnostika fanining **nazariy vazifalari** quyidagilardan iborat:

psixik ko'rinishlar tabiati va ularni ilmiy jihatdan printsiplial baholashning imkon darajasini aniqlashtirish;

hozirgi paytda psixologik ko'rinishlarning miqdorini baholash va uning ilmiy asoslanganlik holatini o'rganish;

psixodiagnostik usul va uslublarning asosiy metodologik talablari nimalardan iborat;

psixodiagnostik tadqiqotning shart-sharoitlari, natijalarni qayta ishlash hamda ularni interpretatsiya qilish usullarining ishonchliligi nimalarga asoslangan;

test va psixodiagnostik metodlarning tuzilishi hamda ilmiyligini tekshirishning asosiy muolajalari nimalardan iborat.

Psixodiagnostika fanining **amaliy vazifalari** psixolog faoliyatining maxsus sohasiga taalluqli bo'lib, amaliy psixologik tashxis qo'yish bilan bog'liqdir. Bunda masala nafaqat nazariy, balki psixodiagnostik tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazishning amaliy jabhalarini qamrab oladi hamda quyidagi vazifalardan iboratdir:

psixodiagnostga mutaxassis sifatida qo'yiladigan kasbiy talablarni aniqlashtirish;
psixolog haqiqatdan ham u yoki bu psixodiagnostik metodlarni mutaxassis sifatida muvaffaqiyatli o'zlashtirib olgani haqida minimal amaliy shartlar, ya'ni kafolat sifatida;

psixodiagnostika sohasida o'z ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun psixolog o'zida mujassamlashtirishi shart bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar;
psixologning psixodiagnostika sohasida malakali mutaxassis ekanligini hamda amaliy jihatdan tayyorgarligini baholash mezonlarini hamda dasturlarini ishlab chiqish.

Bu vazifalar majmuasi, ya'ni psixodiagnostika fanining nazariy va amaliy vazifalari bir-biri bilan bog'liqdir. Ushbu sohada etuk mutaxassis bo'lib etishish uchun, psixolog nazariyani va amaliy psixodiagnostikaning asoslarini Yuqori darajada o'zlashtirib olgan bo'lishi shart.

Amaliyotda individ, guruhning psixik taraqqiyot darajasi o'rganiladi hamda quyidagi vazifalardan biri amalga oshiriladi:

biror-bir xususiyatga xos taraqqiyot holatini aniqlash;

taraqqiyot dinamikasini va qandaydir vaqt davri mobaynida qayta tarbiyalash imkonini aniqlash;

ta'lim-tarbiya natijasida, o'tkazilgan pedagogik eksperiment natijasida individ guruh xulqi va ruhiyatidagi real o'zgarishlarni kuzatib borish;

shaxs sifatlarining oldingi taraqqiyot dinamikasi va qonuniyatlari tahlili asosida kelajakdagi taraqqiyotini aniqlab olish;

sinaluvchi kishilar guruhlarini taraqqiyot darajasi natijasiga asoslanib kelajakdagi ishlar uchun toifalarga ajratish;

u yoki bu topshiriqlarni bajara olishiga qarab individ guruhlarining yaroqliligini aniqlash, masalan o'z xizmat vazifasini bajara olishda kasbiy tayyorgarligini tekshirish;

psixokorreksion ishlar olib borish maqsadida individ guruhning ijtimoiy me'yorga mos yoki mos emasligini aniqlash;

individ yoki guruhning kelajak hayot yo'liga yordam berish maqsadida tavsiyalar ishlab chiqish.

Yuqorida sanab o'tilgan vazifalar psixodiagnostika fani uchun umumiy hisoblanadi. Bu vazifalardan aksariyati maktabgacha tarbiya muassasalarida va maktab ta'limida har xil yoshdagi bolalarga mos ravishda olib boriladigan ish jarayonlarida u bu darajada hal qilinadi.

Psixodiagnostika **xususiy** jihatdan quyidagi **vazifalarni** amalga oshiradi:

bola tug'ilgandan boshlab maktab ta'lim jarayoniga tayyorgarligi, yosh davrlarining psixologik taraqqiyot dinamikasini o'rganadi (bilish jarayonlari, intellektual qobiliyatlari, shaxs sifatleri hamda shaxslararo munosabatlarini). Bunda har bir bolaga maxsus psixodiagnostik kartochka to'ldiriladi va uning

rivojlanish ko'rsatkichlari har oyda yoki yilda qayd qilinib boriladi;
har bir bolaning psixik va xulqiy rivojlanishidagi individual qobiliyatlarini tekshirish, uning o'rtacha standart me'yorlardan chetlashishlari, ya'ni ijobiy (rivojlanishda oldindami), salbiy (rivojlanishdagi qoqligi) tomonlarini aniqlash;
bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi Yutuqlarini aniqlash maqsadida psixologik xizmat ko'rsatish va uning natijasida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish;
bolani yanada rivojlantirish maqsadida uning iqtidori, layoqati va individual qobiliyatlarini hamda qiziqishlarini tashxislash hamda ilmiy asoslangan psixologik maslahat va kasbga yo'naltirilish ishlarini olib borish;
bolaning psixologik holati haqida ota-onalarga, o'qituvchilarga zarur bo'lgan har tomonlama ma'lumotlar to'planib, bolaga mos ravishda ta'lim va tarbiya metodlarini tanlash.

Psixodiagnostika fani psixologiya tarmoqlaridan biri bo'lib, shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini, aqliy taraqqiyotini aniqlab o'lchash, ya'ni hisoblab chiqaruvchi metodlarini o'rgatuvchi fandır.

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini (aniqlab o'lchashda) har xil metodlar bilan aniqlab o'lchashda, keyinchalik proektiv metodlar, so'rovnomalar paydo bo'lishi jarayoniga asos bo'lib xizmat qildi. Shu bilan birga psixodiagnostikaning rivojlanishida nazariy jihatdan metodikalarning kamligi ko'rinib qoldi. Psixodiagnostikaga matematik-statistik metodlar va korrelyatsiya hamda tahlil qilish, faktorli analiz paydo bo'lishi va takomillashuvi, psixometrik tadqiq qilish amaliy jihatdan juda katta samara berdi.

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

Diagnostika uchun zarur ma'lumotlarni olish.

Bunda bola psixik holati va shaxsi xususiyatlarining ba'zi belgilarining ko'rinishini o'rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar yordamchi xarakterga ega bo'lib, bola xulq-atvorining haqiqiy kuzatilgan xususiyatlari, uning psixik funksiyalari taraqqiyot darajasi bilan taqqoslashda foydalanadi. Masalan: darsda bola diqqatining barqaror emasligi, diqqatini bir joyga to'plashga qiynalishi, aqliy ish qobiliyatining pastligi, tez chalg'ishi va boshqalar bilan ajralib turadi. Ikkala holatda ham u yoki bu o'quvchi o'zlashtirishi va intizomining pasayishi tashqaridan sezilsada, psixodiagnostik tadqiqotlarda o'rganilayotgan o'zgarishlar manbalari, rivojlanishi va kelgusida qanday bo'lishi psixologik holat belgilari ham o'rganiladi.

1. Psixik taraqqiyot o'zgarishini o'rganish uchun zarur ma'lumotlarni to'plash. Agar «ko'ndalang kesim» metodlari orqali psixodiagnostik tadqiqot ma'lum bosqichda bola psixik taraqqiyoti darajasini, ya'ni psixik funksiyalar rivojlanishining dolzarb zonasi aniqlanadigan bo'lsa, «uzunasiga kesim» (longitudinal) psixodiagnostik tadqiqotlarda bola psixik hayoti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishi, ya'ni ta'lim va tarbiya jarayonida o'rganiladi.

2. O'yin va o'qish faoliyatida ko'p martalab o'tkazilgan eksperimental-psixologik

tadqiqotlar bola shaxsini shakllanishi va rivojlanishida ma`lum faoliyatning ta`sir ko`rsatkichi bo`lishi mumkin. Bolada o`tkazilgan psixodiagnostik tadqiqotlar muhim prognostik ahamiyatga egadir, chunki qo`llanilgan turli metodlarning o`quv-tarbiyaviy ta`sirini hisobga olganda shaxs rivojlanishi istiqbollari aniqlash imkoni yaratiladi.

3. Aqliy zaiflik darajasini, yoki boshdan kechirgan kasallik tufayli psixik kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik tadqiqotlar mahsus yoki yordamchi maktabda o`qish haqida masala hal bo`layotganda tibbiy pedagogik xay`at (komissiya) tomonidan foydalanishi mumkin.

4. Bolalarda paydo bo`lgan etarlicha o`rganilmagan yangi psixik holatlarni tahlil qilish uchun ilmiy maqsadda psixologik tadqiqot o`tkazish. Vazifa bunday qo`yilganda tadqiqotchini qiziqtirgan masala bo`yicha katta guruhlarda tadqiqot o`tkaziladi. Bu erda olingan natijalarning statistik ishonchliligi muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Psixodiagnostikaning psixologik tadqiqotlar sohasi sifatida shakllanguncha bo`lgan davrda psixodiagnostikaga oid bilimlar taraqqiyoti. Psixodiagnostikaning rivojlanish tarixi ko`p asrlarga borib taqaladi. Individual psixologik farqlarni aniqlashga mo`ljallangan dastlabki testlar 4000 yil oldin ma`lum bo`lgan. Qadimgi madaniyat tarixini o`rganish bunga yaqqol misol bo`la oladi. Qadimgi Xitoyda Xristos tug`ilishidan 2200 yil oldin shaxsning ko`p xususiyatlarini qamrab olgan amaldorlarni tanlash tizimi yaratilgan. Bunda amaldorlarning ko`pgina xislatlariga: jumladan, chiroyli yozuvdan - kundalik xulq-atvorigacha e`tibor berilgan. Platon insonlarni bir-biridan farqlaydigan tug`ma layoqatlarning ahamiyatini yaxshi tushungan. Har uch yilda imperator huzurida olti yo`nalish bo`yicha: musiqa chalish, kamon otish, chavandozlik, yozish, o`qish, marosimlarni bilish kabi sinov mashg`ulotlari amalga oshirib borilgan. Masalan, eramizdan avvalgi VI-V asr qadimgi YUnonistonda Pifagor o`z maktabiga kelganlarni qabul qilishda ularga dastlab qiyin matematik masala bergan masalani echgan odam darhol o`qishga qabul qilingan, masalani echa olmagan odamni esa maxsus zalga olib kirishgan. Bu erda esa sinov qoidasiga binoan bir guruh odamlar uning ustidan kulishni boshlaganlar, agar sinaluvchi o`zini munosib tutib luqma tashlovchilarga o`rinli javob bera olsa u ham maktabga qabul qilingan.

Qadimgi Misrda esa ruhoniylikka o`qitilgan odamlarning tarjimai holi, ma`lumoti, suhbatlashishi, ko`nikmasi tekshirilgach u qorong`u er to`ladan bir o`zi o`tishi lozim bo`lgan. XIX asrning birinchi yarmida psixologiyada o`lchash g`oyasi ommalashadi. Bu davrda inson haqidagi empirik psixologik bilimlarni aniqlashda vrachlar katta rol o`ynadilar. Vrach-psixiatrlar Evropa kasalxonalarida ruhiy kasallar va nevrozlarni doimiy kuzatib, o`z kuzatish natijalarini yozib bordilar va bu yozuvlar tahlil qilindi. Bu vaqtda psixodiagnostikaning kuzatish, so`rovnoma, hujjatlarni tahlil qilish metodlari paydo bo`ldi. Bu davrda psixodiagnostika qat`iy bo`lmagan, ixtiyoriy xarakterga ega bo`lib, bir bemorni bir xil metod yordamida vrachlarning kuzatishlariga asoslangan. Bu davrda psixodiagnostika metodlari sifat xarakteriga ega bo`ldi. Masalan, frantsuz shifokori J.Eskirol aqli zaiflikning har xil shakllarini o`rganib, intellektni o`lchashda

nutqning rivojlanishiga e'tibor berish kerak degan xulosaga keldi (E.Segen aqli zaif bolalarni tashxis qilish testini ishlab chiqdi). XIX asrning ikkinchi yarmida psixologiya fani individual farqlarni miqdoriy ifodalash imkoniyatiga ega bo'ldi. Ayniqsa, bunga V.Vundt tomonidan dastlabki eksperimental laboratoriyaning ochilishi va Veber, Fexner ishlari turtki bo'ldi. XX asrning 20-yillarida psixodiagnostika mustaqil fan sifatida rivojlanadi. Bunga quyidagi tarixiy hodisalar asosiy sabab bo'lib 1884 yil Angliyada F.Galton tomonidan antropometrik laboratoriya tashkil etilishi xizmat qiladi.

3.Psixodiagnostikaning psixologik tadqiqotlar mustaqil sohasi sifatida rivojlanish davri. Psixologik diagnostika fan sifatida XIX asr oxirida eksperimental asosda vujudga keldi.

Psixologik diagnostikaning vujudga kelishida F.Galton (1879); J.Cattell (1890); H.Ebbinghaus (1891); A.Binet va V.Henri (1896); A.Binet va Th.Simon(1905)larning ishlari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bu tadqiqotlarda individual farqlarni o'rganishning yangi statistikaga asoslangan quroli – test ishlatila boshlagan. Psixologiyada ilk bor psixometrik yo'nalish asoschisi F.Galton testlar yaratgan. Dastlabki test aqlni o'lchash metodi sifatida qo'llanildi, keyinchalik esa undan shaxsni, uning reaksiyalarini o'rganishda foydalanila boshlandi. Psixodiagnostikada yangi metodlarni ishlab chiqish psixiatrik shifoxonalarning ehtiyojlari tufayli kuchaytirildi. Keyinchalik esa kasb tanlash ishlari bilan bog'liq psixotexnikaning taraqqiyoti bilan yanada rivojlantirildi.

Psixologik diagnostika fan sifatida 1920-yillarda keng shakllana bordi. Shveysariyalik psixolog va psixiatr H.Rorschach (1921)ning «Psixodiagnostika» asari nashr etilishi bilan psixodiagnostikaga asos solindi. Psixodiagnostika tushunchasi individni o'rganadigan barcha metodlar majmuini o'z ichiga oladi. Bu kitob nashr etilishi bilan psixologik diagnostika taraqqiyotida yangi davr boshlandi, u psixometriyadagi shaxsni o'rganish yangi metodlari bo'lmish proektiv metodlar bilan bog'langan edi. Proektiv psixologiya bir butun shaxsni o'rganish mumkin emas, deb talqin qiluvchi psixometrik nuqtai nazar va bixeviorizmga qarshi e'tiroz bildiruvchi fan sifatida rivojlana boshladi. Keyinchalik psixodiagnostikada yangi metodlar yaratilishi bilan birga birlashtirilgan (kombinatsiya qilingan) testlar qo'llanila boshlandi. Masalan, aqlni o'rganish metodlari orasida amerikalik psixolog D.Wechsler(1939, 1955)ning subtestlari keng tarqaldi. Yangi proektiv metodlar ham yaratilib, keng foydalanila boshlandi. (Amerikalik psixolog G.Murray(1935, 1943)ning Tematik Appertseptsion Testi (TAT), nemis psixologi S.Rosenswegning frustratsiyaga bo'lgan reaksiyani o'rganish bo'yicha testi va boshqalar.) Shaxsiy savolnomalar (MMRI, 16 PF) keng tarqaldi.

4.Sobiq ittifoqda psixodiagnostika fanining taqdiri. Rus psixologiyasida diagnostik metodlardan foydalanish o'z tarixiga ega. Bu jarayonda shartli ravishda 2 bosqichni ajratish mumkin.

Birinchi bosqich o'tgan asr 20-yillarining boshidan 30 yillar o'rtasigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda pedagogika va psixotexnikada test metodlari keng tarqaldi. Bunga bog'liq ravishda pedalogiya – bola haqidagi fan rivojlana boshlandi. Uning predmeti – bolalar hayotini o'rganish, irsiyatning rolini,

jismoniy va ma'naviy taraqqiyot qonunlarini aniqlash, bolalar psixikasida kasallik ko'rinishlarini o'rganishdan iborat (K.N.Kornilov, 1917). Bu davrda psixologik diagnostikaning rivojlanishiga M.S.Bernshteyn, L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, S.G.Gellershteyn, N.D.Levitov, G.I.Rossolimo, P.I.Shpilreyn, A.M.Shubert va boshqalar katta hissa qo'shdilar. Olimlar tomonidan ilgari surilgan qator ilg'or fikrlar keyinchalik rivojlantirilmadi, chunki 1936 yildan keyin bu sohadagi barcha tadqiqotlar to'xtatildi va psixodiagnostikaning keyingi rivojlanishiga jiddiy to'siq Yuzaga keldi. Mashhur rus psixologi L.S.Vigotskiy shaxs psixik taraqqiyoti xususiyatlarini o'rganishga muhim hissa qo'shdi. Uning ta'limoti insonga xos bo'lgan psixik jarayonlar va inson ongining tarixiy rivojlanishiga bag'ishlandi. Uning fikricha, bolalar psixik taraqqiyoti insoniyat madaniyatini o'zlashtirishi natijasida ro'y beradi. Bunda shaxs shakllanishida ta'lim va tarbiya jarayonlari etakchi rol o'ynaydi.

Psixodiagnostikaning rivojlanishidagi **ikkinchi bosqich 50 – 60-yillarga** to'g'ri keladi. Bu davrda aqliy taraqqiyotni o'rganishga katta e'tibor berildi. Jumladan, A.A.LYublinskaya tadqiqotlarida nutq va uning funktsiyalarining rivojlanish xususiyatlari o'rganilgan. A.R.Luriya rahbarligida faoliyatni boshqarishda nutqning roli o'rganildi. A.N.Leont'ev va A.V.Zaporozets rahbarligida asosiy psixik jarayonlarning rivojlanishida faoliyatning roli o'rganilgan. D.B.Elkonin rahbarligida nutqning rivojlanishi va bog'cha davrida o'yinning etakchi faoliyat turi sifatidagi roli aniqlandi. Bu tadqiqotlardan olingan natijalar bolalar uchun ta'lim va tarbiya dasturlarini tuzishda asos bo'lib xizmat qildi. Rus psixologlari tomonidan ishlab chiqilgan aqliy taraqqiyotni sifatli tahlil qilish tamoyili qator vazifalarni hal qilishda o'z mahsuldorligini namoyon qildi va ko'pgina tadqiqotlarda o'z aksini topdi (Z.I.Kalmikova, 1975, 1982; G.A.Vardanyan, 1979; L.A.Venger, 1974; K.M.Gurevich, 1980; V.I.Voytko, Yu.Z.Gilbux, 1981; D.B.Elkonin, 1982; V.V.Stolin, A.G.Shmelev, 1987; L.F.Burlachuk, S.M.Morozov, 1989 va boshqalar). Psixologik diagnostikaning kichik amaliy yo'nalishi u yoki bu hodisalarni bilishga va tavsiflashga qaratilgan. B.G.Ananov (1968) psixologik diagnostikani psixologik tadqiqotlarga qaratilgan yo'nalish, deb ta'riflaydi, uning maqsadi, psixofiziologik funktsiyalar, jarayonlar va shaxs xususiyatlari rivojlanish darajasini aniqlash, turli qo'zg'atuvchilar ta'sir qilganda inson holatini bilish, insonning mehnat qobiliyatini, layoqatini aniqlashdan iborat. K.K.Platonov (1974) psixologik diagnostikani psixik hodisalarning xossa va xususiyatlarini o'rganish haqidagi fan, deb hisoblagan. K.N.Gurevich (1974) esa insonlarni psixologik va psixofiziologik belgilari bo'yicha ajratish va tavsiflash metodlari haqidagi fan deb hisoblaydi. V.V.Stolin va A.G.Shmelev (1984) psixodiagnostikani psixologik diagnoz qo'yish haqidagi fan deb bilishgan. **Diagnoz** (tashxis) – sinaluvchining alohida ko'rsatkich va xarakteristikalarini chuqur tahlil qilish asosida uning xususiyati va holati haqidagi xulosadir. Shu bilan birga psixodiagnostik tadqiqot, eksperimental tadqiqotdan tubdan farq qiladi. Psixodiagnostik tadqiqotda aniq individ, individlar guruhi haqida ma'lumot olinadi, eksperimental tadqiqotda nazariy faraz tekshiriladi. Shuning hisobiga psixodiagnostika maxsus metodik tamoyillarga bo'ysunadi. Lekin psixologik diagnostikaga turlicha ta'rif berishlariga qaramasdan, uning

asosiy tushunchasi «psixologik diagnoz» tushunchasi bo'lib qoladi. Hayotda biz kasalxonalarda turli kasalliklarga diagnoz (tashxis) qo'yishlariga o'rganib qolganmiz. Bunda tashxisning to'g'riligi tekshirishning turli klinik metodlaridan foydalanishga bog'liq bo'ladi. Qator hollarda bunday diagnostika murakkab apparaturali test metodlaridan foydalangandan keyingina mumkin bo'ladi. Eksperimental diagnostikada ham tadqiqotchi turli metodlar, apparaturali testlardan foydalanadi. Olingan ma'lumotlar asosida psixolog sinaluvchining xulq-atvori, faoliyati haqida xulosa chiqaradi, ya'ni shaxsga psixologik diagnoz qo'yadi. Psixologik diagnoz qo'yishning umumiy sharoitlariga aloqador asosiy mezonlarni ajratib ko'rsatish mumkin: psixologik diagnoz insonga xos bo'lgan maxsus hodisa va xususiyatlarni ochib berishi kerak; har qanday diagnoz olingan natijalarni bayon qilish bilan chegaralanmasligi, u yoki bu belgining vujudga kelish sababi, oqibati, keyingi rivojlanishi ham namoyon bo'lishi kerak.

material. Sinaluvchining shaxsiy hayot va psixik faoliyati haqida eksperimental tadqiqot yo'li bilan ma'lumotlar asosida psixologik diagnoz qo'yiladi. Tadqiqotchi psixik faoliyat natijalari haqida ma'lumot olish uchun turli psixodiagnostik metodlardan foydalanadi (N.A.Menchinskaya, 1966; Z.I.Kalmikova, 1968; S.Ya.Rubinshteyn, 1970; B.V.Zeygarnik, 1976; V.M.Bleyxer, 1976; L.F.Burlachuk, 1979; M.K.Gurevich, 1984 va boshqalar).

Respublikamizda psixodiagnostikaning rivojlanishiga M.G.Davletshin, B.R.Qodirov, G'.B.Shoumarov, E.G'.G'oziev, V.A.Tokareva, R.Z.Gaynutdinov, V.M.Karimova, R.I.Sunnatova, Sh.R.Baratov, A.Jabborov, Z.T. Nishanova, S. X.Djalilova, G.To'laganova, A.Rasulov kabi olimlar o'z hissalarini qo'shganlar.

Shunday qilib, ushbu mavzuda biz psixodiagnostikaning mustaqil fanga aylanguncha bo'lgan rivojlanish tarixi hamda xorijda, Rossiyada, O'zbekistonda rivojlanish tarixi, uning bosqichlari bilan tanishdik.

1.2. Psixodiagnostika, uning rivojlanishi va psixologik diagnostikaning shakllanish qonuniyatlari.

Psixodiagnostika - bu psixologning kasbiy faoliyatidagi murakkab va juda ma'suliyatli sohadir. Shuning uchun ham psixodiagnostikaga bir qator ijtimoiy-axloqiy talablar qo'yilgan bo'lib, ular quyidagilardir: Psixodiagnostika sirlarini saqlash. Psixodiagnostik metodikalarning ilmiy asoslanganligi. Sinaluvchiga ziyon etkazmaslik. Xulosalamning ob'ektivligi. Taklif qilingan tavsiyalarning samaradorligi. Yuqorida qayd qilib o'tilgan talablarning, har birini psixodiagnostikaning tamoyillari sifatida alohida ko'rib chiqamiz. Psixodiagnostikaning sir saqlash tamoyili - sinaluvchining ruxsatisiz olingan natijalarni e'lon qilmaslik, bu birinchi navbatda balog'at yoshiga etgan odamlarga taalluqlidir. Agar sinaluvchilar balog'at yoshiga etmagan bo'lsa hamda psixodiagnostik natijalarni e'lon qilish uchun ota-onalarning bolalar uchun ma'naviy va huquqiy mas'ul bo'lgan shaxslarning ruxsati bo'lishi shart. Faqat ba'zi hollarda ilmiy maqsadda, ya'ni eksperimental tadqiqotning bir qismi sifatida e'lon qilish bundan mustasno, ammo sinaluvchilarning aniq ismi-shariflarini bayon etish tavsiya qilinmaydi. Psixodiagnostik metodikalarning ilmiy asoslanganlik tamoyilida metodikaga validlik, ishonchlilik talabi qo'yiladi, ya'ni

olingan natijalarga to'g'ri ishonch imkonini bersin. Ziyon etkazm aslik tamoyilida psixologik tashxis natijalaridan hech qachon tadqiqotda qatnashgan odamlarga nisbatan zarar etkazish m aqsadida foydalanmaslik nazarda tutiladi. X ulosalam ing ob'ektivlik tam oyili test o'tkazayotgan odamning sub'ektiv ustanovkalariga tobe bo'Mmasligi, test olingan natijalardan kelib chiqqan holda ilm iy asoslangan bo'lib, validli va ishonchli metodika yordamida o'tkazilgan bo'lishi shart. Taklif qilinayotgan tavsiyalarning sam aradorlik tamoyilida tavsiyalar albatta taklif qilinayotgan odamga yordam berishi shart. Test natijalari asosida tak lif qilinayotgan tavsiyalar befoyda tasodifiy holatlami keltirib chiqarmasligi kerak. Psixodiagnostika bilan shug'ullanuvchi odam larga maxsus m aiakaviy talablar qo'yiladi. Asosiylari quyidagilardir: nazariy tayyorgarlik; psixodiagnostik m etodikalami va ulami o 'tkazish shartsharoitlarini mukammal bilishi; biron-bir m etodikani amaliyotda qo'llay olishda zaruriy tajribaga ega bo'lishi. Har qanday psixodiagnostik metodika yo'q joydan paydo bo'lm aydi, balki (tashxislash) o'rganilayotgan ob'ektning psixologik nazariyasi asosida vujudga keladi va rivojlanadi. M asalan, intellekt testlari, intellektning hayotiy voqeliklarda namoyon bo'lishi, aham iyati. tuzilishi va uning tabiati haqidagi ilmiy tasaw urlarga asoslanadi. Shaxs testlari, shaxsning tuzilishi, shaxs xususiyatlarining taraqqiyoti va tabiati, ilmiy ma'nosi haqidagi nazariyalarga asoslanadi. Psixodiagnostik m etodikalardan to'g'ri foydalana olish uchun albatta uning nazariy asoslarini bilish shart, aks holda psixodiagnost tadqiqot natijalarining analizi, sharhlash va xulosalarda xatoliklarga yol o'yishi mumkin. Eksperimentator biron-bir psixologik testni mukammal o'zlashtirib olmagan b o is a va hech bolm aganda o 'zida boshqa bir odam da sinab ko'rm agan bo'lsa, uni qo llash g a haqli emas. Bundan tashqari, psixodiagnostik metodikalami qo'l!ashning shartsharoitlariga qat'iy am al qilish shart. Ammo har qanday voqelikda ham psixologik tashxis bilan kim shug'ullanishidan qa'ti nazar - mutaxassismi yoki qiziquvchimi, quyidagi ma'naviy-ahlokiy me'yorlarga rioya qilishi shart: Shaxsni o*z xohishsiz psixologik tadqiqotga jalb qilish man qilinadi, faqat ba'zi bir hodisalar bundan mustasno, ya'ni sud tibbiyot am aliyyotlari agar qonun bilan chegaralanmagan bo'lsa.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Psixodiagnostika predmeti?
2. Diagnostoz bosqichlari?
3. Psixodiagnostikaning nazariy, amaliy va xususiy vazifalari?
4. Psixodiagnostikaning fan sifatida vujudga kelishi, rivojlanish tarixi?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

- 1 Филимоненко Ю ., Тимофеев В. Руководство к методике исследования интеллекта у детей Д.Векслера. Адаптированный вариант. СПб., 1993.-57 с.
- 2.Худик В.А. Психологическая диагностика детского развития: М етоды исследования. - К:Оцива. 1992 -220 с

2-Mavzu. Psixodiagnostik metodlarning tatbiq qilinishi va qo'llanilishi.

Reja:

2.1. Sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish.

2.2. Emotsional holatlar diagnostikasi.

2.3. Psixik jarayonlar diagnostikasi.

2.1. Sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish.

Sotsiometriya (lot. societas - jamiyat va ... metriya) - ijtimoiy psixologiya sohasi. Ijtimoiy turmushdagi kichik guruh (jamo, oila) a'zolari o'rtasidagi bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajalarini o'lchashda qo'llaniladi. Sotsiometriya metodi birinchi bo'lib amerikalik psixolog Dj. Moreno tomonidan taklif etilgan. Bu metodning mohiyati shundan iboratki, inson u yoki bu ko'rsatkich bo'yicha guruh a'zolarini tanlaydi. Qilingan tanlashlar asosida kishining guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida tutgan o'rni haqida xulosa qilinadi. Demak, sotsiometriya metodi yordamida guruh a'zolari o'rtasidagi simpatiya yoki antipatiyani aniqlash mumkin. Sotsiometriya metodini operativ tarzda o'tkazish, uning natijalarini esa matematik qayta ishlash va grafik ravishda ifodalash mumkin. Sotsiometriyani tadqiqot metodi sifatida tan olish bilan bir qatorda uning ba'zi kamchiliklarini ham ko'rsatib o'tish zarur. Asosiy kamchilik shundan iboratki, sotsiometriya metodi mavjud munosabatlar strukturasi sabablarini aniqlash imkonini bermaydi. Shuning uchun ham sotsiometriyadan olingan ma'lumotlar kuzatish, suhbat, psixologik- pedagogik eksperiment natijalari bilan to'ldirilishi lozim. Sotsiometriya metodidan guruh, jamoa a'zolari o'zaro birlarini yaxshi bilgan holatlardagina foydalanish mumkin. Bu metod yordamida shaxsning xizmat yuzasidan bo'ladigan va shaxsiy munosabatlardagi haqiqiy o'rnini aniqlash, birlamchi guruhlar mavjud yoki mavjud emasligini topish, birlamchi guruhlarining paydo bo'lishi va tarqab ketishi sabablarini aniqlash mumkin. Sotsiometriya metodining mohiyati shundan iboratki, tekshiriluvchiga birga qilinadigan ishlari yoki guruh a'zolarining ishlarini birgalikda bajarishga xohishlari to'g'risida savollar beriladi. Beriladigan savollar tanlash ko'rsatkichlari deyiladi. Kuchli va kuchsiz ko'rsatkichlar farqlanadi. Kuchlilar chuqur va barqaror munosabatlarni, kuchsizlari yuzaki va beqaror munosabatlarni aniqlash imkonini yaratadi.

Sotsiogramma tahlili odatda guruhning markaziy, eng nufuzli a'zolarini topish bilan boshlanadi, keyin - bir-birini tanlagan odamlarni birlashtiruvchi o'zaro juftliklar va guruhlar. Guruhda "tashqarida" yoki "izolyatsiya qilingan" ning mavjudligiga, shuningdek, uning alohida a'zolari o'rtasidagi belgi bir-biriga mos kelmaydigan aloqaga alohida e'tibor beriladi. Sotsiometrik indekslar guruhdagi munosabatlarning miqdoriy xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Indeksni farqlang shaxsiy (psi) va guruh (gsi). Asosiy P.S.I. quyidagilardir: sotsiometrik maqom indeksi (tanlov uchun), hissiy kengayish indeksi (tanlov uchun) va guruhdagi o'z pozitsiyasini baholashning adekvatligi indeksi. Sotsiometrik holat- Bu guruh a'zosi pozitsiyasining o'ziga xos xususiyati bo'lib, u shaxsning ta'sir darajasini, potentsial etakchilik qobiliyatini aks ettiradi.

J. Moreno tomonidan ishlab chiqilgan sotsiometrik texnika shaxslararo va guruhlararo munosabatlarni o'zgartirish, takomillashtirish va takomillashtirish maqsadida diagnostika qilishda qo'llaniladi. Sotsiometriya yordamida guruh faoliyati sharoitida odamlarning ijtimoiy xulq-atvori tipologiyasini o'rganish, aniq guruhlar a'zolarining ijtimoiy-psixologik mosligini baholash mumkin. Sotsiometrik protsedura quyidagilarga qaratilgan bo'lishi mumkin:

a) darajani o'lchash birdamlik - tarqoqlik guruhda;
b) "sotsiometrik pozitsiyalarni", ya'ni guruh a'zolarining nisbiy vakolatlarini aniqlash. yoqtiradi-yoqmaydi guruhning "rahbari" va "rad etilganlar" o'zlarini o'ta qutblarda topadilar; v) o'zlarining norasmiy rahbarlari boshchilik qilishi mumkin bo'lgan guruh ichidagi quyi tizimlarni, birlashgan shakllanishlarni aniqlash. Sotsiometriyani qo'llash rasmiy va norasmiy rahbarlarning odamlarni jamoalarga qayta to'plash vakolatini o'lchash imkonini beradi, bu esa ba'zi guruh a'zolarining o'zaro dushmanligidan kelib chiqadigan jamoadagi keskinlikni kamaytiradi. Sotsiometrik texnika guruh usuli bilan amalga oshiriladi, uni amalga oshirish ko'p vaqtni talab qilmaydi (15 daqiqagacha). Bu amaliy tadqiqotlarda, ayniqsa jamoaviy munosabatlarni yaxshilash ishlarida juda foydali. Ammo bu guruh ichidagi muammolarni hal qilishning radikal usuli emas, buning sabablarini guruh a'zolarining yoqtirishlari va yoqtirmasliklari emas, balki chuqurroq manbalardan izlash kerak. Jarayonning ishonchliligi, birinchi navbatda, tadqiqot dasturi va guruhning o'ziga xos xususiyatlari bilan oldindan tanishish bilan belgilanadigan sotsiometriya mezonlarini to'g'ri tanlashga bog'liq.

2.2. Emotsional holatlar diagnostikasi.

Hissiyot - tuyg'ularimizni o'ziga xos aks ettirish jarayoni bo'lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug'iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar ifodalanadi.

Emotsiya – shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir.

Affekt – sub'ekt uchun dolzarb bo'lgan hayotiy sharoitlarining keskin va kutilmaganda o'zgarishi bilan bog'liq ravishda paydo bo'ladigan va aniq ifodalangan harakatli visseral (ichki organik) namoyon bo'lish birga kuzatiladigan kuchli va nisbatan qisqa muddatli emotsional holat.

Kayfiyat – bu u yoki bu emotsiyalarning barqaror kechinmasi. Uzoq davom etuvchi, hulq-atvorni bezovchi emotsional holat.

Stress – inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Xulosa o'rnida hissiyotlarning tarkibiy qismlarini keltirib o'tish zarur, bular:

- 1) sub'ektiv kechinma,
- 2) organizm reaksiyasi,
- 3) hissiyotlar bilan yuzaga kelgan va xayoldagi fikrlar yig'indisi,
- 4) o'ziga xos yuz ifodasi,
- 5) umumlashtirilgan hissiyotli reaksiyalar: salbiy hissiyotda atrofdagi voqealarga nisbatan munosabatingiz ham salbiy bo'ladi,
- 6) ushbu hissiyot bilan assotsiatsiyalangan harakatlarga moyillik.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, hozirgi vaqtgacha hissiyotlar tabiatiga nisbatan yagona nuqtai nazar mavjud emas. Hissiyotlarni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar hozirda ham o'tkazilib kelinmoqda. Hozirda to'plangan tajribaviy va nazariy material hissiyotlar tabiatining ikkilanganligidan dalolat beradi. Bir tomondan, hissiyotlar – turli psixik hodisalar, shuningdek, kognitiv jarayonlar, inson qadriyatlarini tizimi tuzilmasining xususiyatlari va boshqalar kabi sub'ektiv omillar hisoblanadi. Ikkinchi tomondan, hissiyotlar individning fiziologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Hissiyotlar ma'lum seskantiruvchi ta'siri natijasida paydo bo'ladi, bu esa inson moslashishi va hulq-atvorining boshqarish mexanizmlari ifodasining xuddi o'zginasidir. Inson kayfiyati, affektlari, hislari va ehtirolari yig'indisi uning emotsional hayotini va emotsionallik kabi individual sifatni tashkil etadi. Emotsionallikni insonning hayotiga tegishli bo'lgan turli xil sharoitlardan hissiyotli ta'sirlanishga moyillik, kayfiyatdan ehtirosigacha – kuchi va sifati turlicha bo'lgan emotsiyalarni kechirish layoqati, shuningdek, emotsiyalar kuchining tafakkur va hulq-atvoriga ta'siri sifatida ta'riflash mumkin.

Shaxsning xususiyatlariga ta'rif berish ko'p holatlarda ushbu odamning nimani yoqtirishini, nimadan nafratlanishini, mag'rurlanishi, uyalishi, hasad qilishi va qayg'urishi sababini aniqlashni bildiradi. Individ barqaror hislari predmeti, ularning jadalligi va xarakteri atrofdagilarga insonning emotsional olami, hislari va bu bilan, uning individualligini ochib beradi. S.I. rubinshteynning yozishicha, shaxsning xarakteri va aqliy qobiliyati, qiziqishlari va boshqa odamlarga munosabatlarining barcha o'ziga xos xususiyatlari hissiyotlar va sezgilarning kamalak rangida namoyon bo'ladi va aks etadi.

Emotsionallik tug'ma bo'ladi, lekin affektlar, sezgilar hayot jarayonida rivojlanadi, bu esa insonning shaxs sifatida rivojlanishini bildiradi. Bunday rivojlanish inson emotsional sohasiga yangi ob'ektlarni kiritish, shaxs sezgilarini ongli irodaviy boshqarish va nazorat qilish darajasining oshishi ahloqiy boshqarishga yuksak ahloqiy qadriyatlar (vijdon, mas'uliyatlilik, nomus va boshqalar) ning asta-sekin kiritilishi bilan bog'liq. Inson emotsional hayotining rivojlanishida ma'lum bo'lgan izchillik mavjud. Lekin bir davr sezgisidan keyingi davr sezgisiga o'tish shaxsning har tomonlama rivojlanishi bilan bog'liq. Hissiyotlar odam energiyasini to'plovchi faoliyatga nisbatan kuchli rag'bat bo'lishi mumkin, asosiysi, ularni tegishli tarzda yo'naltirishdir.

Har bir inson uchun ijobiy emotsional ta'sirlanishlarni kuchaytirish va kengaytirish bilan bir vaqtda boshqa odamlar emotsional holatiga samarali ta'sir ko'rsatish malakasiga ega bo'lish juda muhimdir. Zararli emotsional ta'sirlanishlar ko'p hollarda yuqori emotsional zo'riqish vaziyatlarida, o'ta toliqqan holatlarda, frustratsiya vaqtida, odamlar ta'sirchanligida, ishlar ko'ngilgidek yurishmaganida, hayotiy muhim rejalar barbod bo'lganida yuzaga kelishini bilish va yodda tutish lozim. Amaliy hayotda emotsiyalar sifatida, odatda, insonning turli-tuman javob reaksiyalari – ehtirosning to'liqini portlashlaridan tortib, to kayfiyatning nozik tuslarini tushunamiz. Psixologiyada emotsiyalar deb kechinmalar shaklidagi inson hayotiy faoliyati uchun tashqi va ichki vaziyatlarni baholash va shaxsiy ahamiyatni aks ettiradigan psixik jarayonlarga aytiladi. Hissiyotlar – yorqin sub'ektiv tusga ega bo'lgan iski va tashqi seskantiruvchilarning ta'siriga nisbatan inson va

hayvonlar javob reaksiyalari. Bundan kelib chiqadiki, hissiyotlarning ahamiyatli belgisi ularning sub'ektivligidir. Hissiyotlar evolyusiyaning moslashuvchi «mahsuloti» sifatida, odatdagi vaziyatlarda organizm hulq-atvorining biologik jihatdan umumlashtirilgan usullari sifatida yuzaga kelganlar. Hissiyotlar ehtiyojlar bilan ularning qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bog'liq. Hissiyotlar ikki valentli – ular yoki ijobiy, yoki salbiy bo'ladi. Hissiyotlar – organizmning muhit bilan o'zaro ta'sirining mutanosibligi darajasini bevosita baholash mexanizmi. Ehtiyojlar o'rnidagi hissiyotlar harakatga yo'naltiriladi. Ko'plab hissiyotli ifodalarda boshlang'ich hissiyotlarning to'rt xili: shodlik (zavqlanish), qo'rqinch, g'azab va hayratlanish ajratiladi.

Hissiyot va tuyg'ular o'rtasida umumiylik ko'p, lekin farqlar ham mavjuddir. Xuddi shunday, hissiyotlar – bu kengroq tushuncha, hislar emotsional kechinmalarning ifodalanishlaridan biri. Hissiyotlar – birlamchi, hislar esa – paydo bo'lishi, kelib chiqishi jihatidan ikkilamchi. Hissiyotlar yo'nalishli reaksiya xususiyatiga ega bo'lgani uchun, ular ko'pincha, noaniq va etarlicha anglanmagan bo'ladilar, sezgilar esa, ko'p hollarda aniq va jism bilan bog'liq bo'ladilar. Hissiyotlar biologik jarayonlar bilan, sezgilar esa – ijtimoiy soha bilan bog'liq bo'ladilar. Bundan tashqari, anglanmaydigan soha bilan bog'langan, sezgilar esa ongimizda maksimal darajada namoyon bo'lgandirlar. Inson sezgilari doimo tashqi ifodalarga ega bo'ladilar, hissiyotlar esa ega bo'lmaydilar. Va nihoyat, hissiyotlar ko'proq vaziyatga bog'liq va qisqa muddatli bo'ladilar, sezgilar esa davomliroq va yorqin ifodalangan predmetli xarakterga ega. Ular odamning ma'lum ob'ektlarga nisbatan barqaror munosabatini aks ettiradilar. Sezgilar insonning madaniy-tarixiy rivojlanish jarayonida paydo bo'lganlar va rivoj topganlar.

Hissiyotlar va tuyg'ular sezgi, idrok, tasavvur, inson bilishi va faoliyati tashqarida mavjud bo'lmaydilar. Hissiyotlar va sezgilar ob'ekt va sub'ektning juda murakkab bo'lgan o'zaro munosabatlarida yuzaga kelib, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jismlarning xususiyatlariga bog'liq bo'ladilar. Hissiyotlar va sezgilarning o'ziga xosligi insonning ehtiyojlari, motivlari, intilishlari, tilaklari, iroda, xarakter xususiyatlari bilan belgilanadi. Hissiyotlar va sezgilar tabiatini tushunish ularni inson hayotiy faoliyatida ko'rib chiqishni taqazo etadi. Emotsional holatlar paydo bo'lishining asosini insonning ehtiyojlari va motivlari tashkil etadi. Ularni qondirish maqsadni ko'zlash, hayotiy masalarni hal etishni taqazo etadi. Ehtiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan, ko'zlangan maqsadlarga erishish amalga oshiriladigan real hayotiy sharoitlar emotsional kechinmalarning turli tumanligiga sabab bo'ladi. Hissiyotlar ko'pchilik ko'rsatkichlari, ya'ni, sifati (ijobiy va salbiy), jadalligi (kuchli va kuchsiz), davomiyligi (qisqa muddatli va barqaror), anglanganligi, chuqurligi, irsiy manbasi, murakkabligi, bajaradigan vazifalari, organizmga ko'rasatadigan ta'siriga qarab farqlanadi. Hissiyotlar turlicha vazifalarni bajaradilar. Ularning boshqaruvchi, aks ettiruvchi, daraklovchi, undovchi (rag'batlantiruvchi), mustahkamlovchi, o'tkazuvchi, moslashuvchi, kommunikativ, hosil qiluvchi, ifodalovchi vazifalari shular jumlasidandir.

Hissiyotlar va sezgilar organizm holati va inson hulq-atvorini boshqarish vazifasini bajaradilar. Xuddi shuningdek, yaxshi soʻz jon ozigʻi deydilar. Bunda, avvalambor, muhim oʻrin tutgan insonning boshqa odamning emotsional holatiga verbal taʼsiri koʻzda tutilgan boʻladi. Bunda hissiyotlar va sezgilarning boshqaruvchi vazifasi namoyon boʻladi. Aks ettiruvchi vazifasi voqealarning umumiy baholanishi ifodalandi, sezgilar butun organizmning qamrab olgani uchun, ular taʼsir koʻrsatayotgan omillarning foydasi yoki zararini aniqlashga va zararli taʼsir aniqlangunicha taʼsirlanish imkonini beradi. Masalan, yoʻlni kesib oʻtayotgan odam undagi vaziyatga koʻra turli darajadagi qoʻrqinchni boshidan kechiradi. Bundan kelib chiqadiki, hissiyotlar va sezgilarning aks ettirish vazifasi insonga atrof-olamda toʻgʻri yoʻnalish olish va jismlar, hodisalarni ularning istalganligi nuqtai nazaridan baholash imkonini yaratadi. Xabarlovchi vazifasi yuzaga keladigan kechinmalar insonga undagi ehtiyojlarni qondirish jarayonining kechishi, yoʻlida qanday toʻsiqlarga uchrashi, birinchi navbatda nimalarga eʼtibor qaratishi lozimligi va h.k.lar haqida xabar berishdan iborat. Hissiyotlar va sezgilarning baholovchi yoki aks ettiruvchi vazifasi bevosita undovchi vazifasi bilan bogʻliq. S.L. Rubinshteyn koʻrsatib oʻtganidek, «... hissiyot oʻzida jismga yoki unga teskari yoʻnaltirilgan ehtiros, tilak, intilishni mujassamlashtiradi». SHunday qilib, hissiyotlar va sezgilar yuzaga kelgan ehtiyojni qondirishga erishish yok inson oldida turgan vazifala hal etiladigan yoʻlni izlash yoʻnalishni aniqlashga yordam beradi.

2.3. Psixik jarayonlar diagnostikasi.

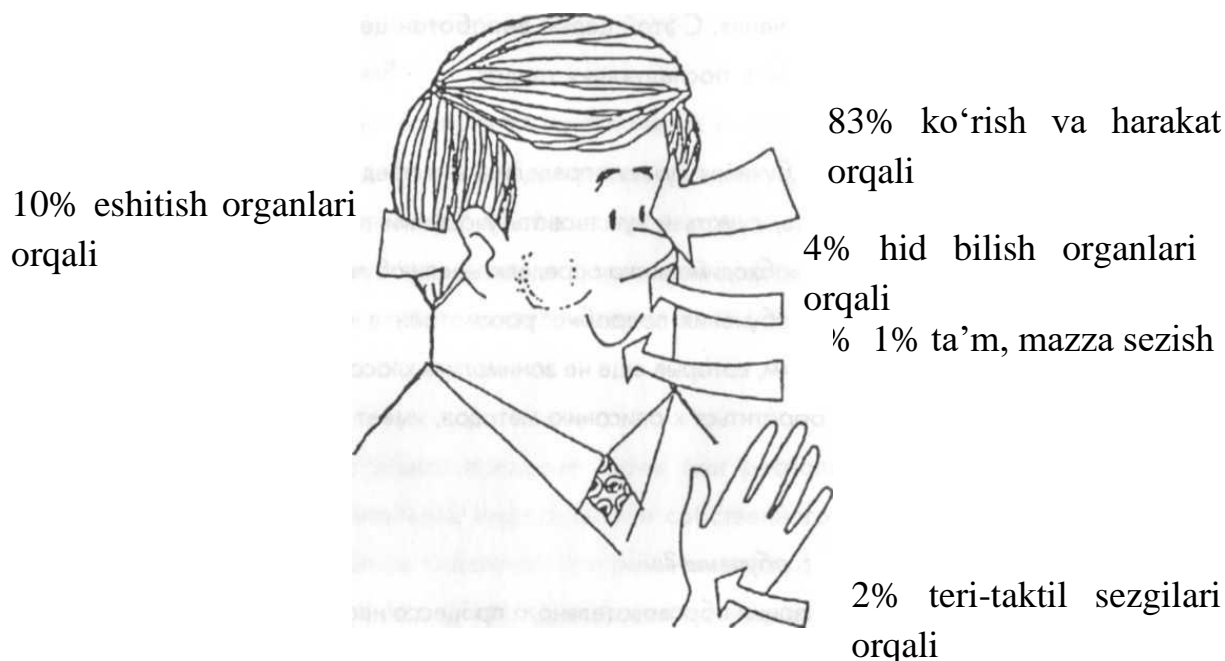
Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tugʻilgan chaqaloq oʻz hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular toʻgʻrisida oʻylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, ogʻriq sezgilari kabilarga ega boʻladi xolos.

Sezgi organlarimizga besosita taʼsir 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 oʻrniga qarab sezgilar odatda uch guruxga ajratiladi:

- 1) tashki muhitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan xamda tananing yuzasida retseptorlari boʻlgan ekstrotseptiv sezgilar;
- 2) tananing ichki aʼzolarida va toʻqimalarda joylashgan xamda ichki aʼzolarining xolatini aks ettiradigan retseptorlarga ega boʻlgan interotseptiv sezgilar;
- 3) retseptorlari mushaklarda va paylarda oʻrnashgan propriotseptiv sezgilar, ular gavdamizning harakati va holati xaqida axborot berib turadi, bu sezgi turini kinesteziya deb xam, unga tegishli retseptorlarni esa kinestezik yoki kinestetik deyiladi.

Sezgi jarayonida ma'lumotlarni qabul qilish yo'llari



Ko'rish va harakat orqali sezish – murabbiy tomonidan mashg'ulotlarda ko'rsatma berishi orqali sportchilarda nazariy-amaliy uyg'unligi ko'proq samara berishini anglashi lozim.

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: xarakat, 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 shakliki, 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 echish uchun qo'llanadigan psixik jarayon. Insonning nutqi uning tafakkuri bilan birgalikda namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Insoning 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 guruhii 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. Guruhii 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'zlaring 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 xarakatlarni tasavvur qilishda namoyon bo'ladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sotsiometriya metodi va guruh tomonidan o'zaro baholanish?
2. Emotsional holatlar diagnostikasi?
3. Psixik jarayonlar diagnostikasi?
4. Bilish jarayonlari necha turlarga bo'linadi?
5. Sezgi va uning turlari?
6. Idrok va uning turlari?
7. Stress tushunchasining mohiyati?
8. Stress turlari?
9. Frustratsiya so'zining ma'nosi?
10. Yuksak hislar va ularning turlari?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umumiy psixologiya: O'quvqo'llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arzikulov; Mas'ul muharrir O.E. Hayitov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T., 2018.
2. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – T., 2014.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. – T., 2012.
4. Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari (shajaralar negizi misolida): Monografiya. – T., 2011.

AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI

3-Mavzu. Sportchining individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash.

Reja:

3.1. Sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash.

3.2. Sportda ziddiyatli xulq va uni his qilishning yosh va jins xususiyatlarini aniqlash.

3.1. Sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash.

Sportchilarning faoliyatiga asab tizimi va temperamentning o'ziga xos xususiyatlari juda katta ta'sir ko'rsatadi. I.P.Pavlovning ta'limotiga ko'ra, temperamentning fiziologik asosi - oliy asab faoliyatining muayyan turi hisoblanadi. U asab tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini kuchi, muvozanatliligi va xarakatchanliligi orasidagi har xil mutanosibligi bilan xarakterlanadi. Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi asab hujayralarining ishchanligi, ularning kuchli va uzoq muddatga cho'ziladigan qo'zg'atuvchilarga nisbatan chidamliligini ifodalaydi. Asab jarayonlarining muvozanatliligi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro muvozanati - ya'ni balansini ifodalaydi. Asab tizimi qo'zg'alish jarayonining kuchi tormozlanish jarayonining kuchiga teng bo'lgandagina muvozanat holatida bo'ladi. Ulardan birining kuchi oshib ketganda esa asab tizimida muvozanatsizlik yuzaga keladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi asab hujayralarining qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga tez o'tishi bilan bog'liq, aks holat esa inertlik hisoblanadi. Temperamentning xususiyatlariga quyidagilar kiradi: sezitivlik, reaktivlik, aktivlik (faollik), reaksiya sur'ati, plastiklik-rigidlik, ekstraversiya-intraversiya (V.S.Merlin). Sezitivlik u yoki bu psixik reaksiyani keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchining eng kam kuchi bilan ifodalanadi. Sezitiv kishilar sezgilar qo'zg'atuvchining minimal intensivligini his etadi, chunki ularning sezuvchanligi juda yuqori bo'ladi. Reaktivlik - emotsional javobning kuchi bilan belgilanadi. Reaktiv odam - bu o'ta ta'sirchan bo'lib, u har qanday tashqi va ichki ta'sirlarga emotsional tarzda o'z munosabatini bildiradi. Aktivlik (faollik), ushbu xususiyat kishining shijoati va g'ayratida namoyon bo'lib, bu xususiyatga ega bo'lgan kishilar o'z maqsadlari yo'lidagi barcha to'siqlarni juda katta qat'iyat bilan yengib o'tadilar, o'zlarining maqsadlari yo'lidagi matonat va qat'iyatlilikni namoyon Reaksiya sur'ati kishidagi bilish, emotsional, irodaviy, shuningdek nutqiy hamda xatti-harakat reaksiyalari kabi psixik jarayonlarning kechish tezligini anglatadi. Plastiklik-rigidlik. Plastiklik insonning tevarak-atrofiga o'zgarayotgan hayotiy shart-sharoitlarga, faoliyat turiga, atrof-muhitga yengil va qiyinchiliklarsiz moslashuvchanligini anglatadi, rigidlik uning bu borada mo'rtligini, ya'ni atrofidagi barcha o'zgarishlarga tez moslasha olmasligini, xatti-harakatlarining bir qolipga tushib qolganligini ifodalaydi. Ekstraversiya-intraversiya. Ushbu xususiyatlar insonning ko'proq tashqi muhitga murojaat qilishi (ekstroversiya) yoki o'zining ichki timsollar olami, tuyg'u va o'ylari (introversiya)ga murojaat qilishini anglatadi. Kishilarning ruhiyatidagi ana shu ikki yo'nalishdan qaysi biri ustun ekanligi ularning reaksiyasini, faoliyatini, ularning kirishimli ekanligini yoki odamoviligini belgilab beradi. Taniqli psixolog olimlarning ko'plab ilmiy tadqiqotlarida aksariyat

yuqori malakali sportchilar kuchli asab tizimi tipiga va uning turli ko'rinishlariga mansub ekanliklari ko'rsatilgan. Ularga asab jarayonlarining muvozanatlashganligi xosdir. Asab tizimining mazkur asosiy tipologik xususiyatlari sportchilarning bir qator psixik sifatlarini belgilab beradi va bu sifatlar sportchilarning "katta sportda" ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishlarida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ular orasida ayniqsa: intellektual va emotsional-irodaviy jarayonlarning yengil va tez paydo bo'lishi, ularning o'zgaruvchanligi va barqarorligi; o'zlariga to'siq bo'layotgan omillarga qarshi kurasha olishi; xatti-harakatlarining faolligi va muvofiqligi; jismoniy yuklamalarga chidashi, ishchanligini tiklay olish qobiliyati va hokazolardir (B.A.Vyatkin, A.P.Kashin, A.Y.Rodionov, B.N.Smirnov va boshqalar). Ushbu ma'lumotlar sportchilar erishgan yuqori natijalaridan kelib chiqib, ular asab tizimining mazkur xususiyatlarini sport faoliyatiga nisbatan bo'lgan barcha qobiliyatlarining asosi sifatida baholash mumkinligidan dalolat beradi. Biroq, sportchi faqat kuchga va asab jarayonlarining muvozanatlilik va harakatchanligiga ega bo'lsa, u sportda eng yuqori natijalarni qo'lga kiritaveradi, deb o'ylash ham to'g'ri emas. Chunki, bir qator tadqiqotlarda sport faoliyati talablariga tipologik xususiyatlarining kompensatsiyalanishi va temperamentning moslashishi imkoniyati ko'rsatilgan (V.P.Merlin, V.N.Shadrin, B.I.Yakubchik va boshqalar). Yuqori toifali sportchilar orasida ham kuchsiz, muvozanatsiz, inert asab tizimiga ega bo'lganlari uchrab turadi. Ular haddan tashqari jizzaki va psixik jihatdan beqarordirlar. Biroq, temperament va asab tizimining bunday xususiyatlari ularning sportda ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishlariga halal bermaydi. Bunga ko'p jihatdan ularda individual faoliyat uslubining shakllanganligi yordam beradi.

3.2. Sportda ziddiyatli xulq va uni his qilishning yosh va jins xususiyatlarini aniqlash.

Psixoiogik muhit deyilganda quyidagilar tushuniladi: jamoaning emotsional holati, sportchilar o'rtasidagi ijobiy yoki salbiy shaxsiy munosabatlar, jamoada mojaroli hulatlarining yo'qligi yoki mavjudligi kabi kompleks jarayonlar. Psixologik muhit har bir sportchining kayfiyatidan tarkib topadi: sportchining tetikligi, xotirjamligi yoki aksincha vahimaliligi, uning ushbu jamoa tarkibida ekanligidan qoniqishi psixologik iqlimning asosiy omillaridir. Emotsiyalar, psixologik iqlimning bir tomonini aks ettiradi. Uning yana bir muhim tomonlaridan biri bu jamoada shakllangan ma'naviy, axloqiy me'yorlar hamda qadriyat!ardan iboratdir. Nohaq va g'irrom yo'l bilan qo'lga kiritilgan g'alaba agar jamoadagi o'yinchilarning xursandligiga sabab bo'lsa, demak ushbu jamoadagi psixologik iqlimni ijobiy baholash mumkin emas. Shu sababli ham jamoada ma'naviy axloqiy me'yorlarni shakllantirish, ya'ni sportchilarning jamoadagi xulq-atvorlarini belgilab beruvchi qoida va talablarni shakllantirish sog'lom psixologik iqlimni shakllantirishning eng muhim va bosh vazifalaridan biridir.

Jamoaning psixologik iqlimi haqida faqat uning g'alabani qanday kutib olishigina emas, balki muvaffaqiyatsizlikni qanday boshdan kechirishi, ya'ni jamoadagilarning mag'lubiyatga sabab bo'lgan omillarni ochiq va oydin ravishda tahlil etishga o'zlarida kuch topa olishi, o'yinda yuz bergan kamchilik va tushkunlikni bartaraf etish xususiyati ham muhim dalil bo'lishi mumkin.

Bu o'zaro munosabatlar jamoada ijobiy iqlimni shakllantirish bilan birga mojaroli vaziyatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Ye.P'Ilinning fikriga ko'ra jamoada mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga quyidagi sabablar asos bo'lishi mumkin:

- jamoa a'zolarining yetarli darajada uyushmaganligi;
- sportchilar o'rtasida psixofiziologik, psixologik yoki ijtimoiy psixologik jihatdan muvofiqlikning mavjud emasligi;
- sportchilar malakasining ular oldiga qo'yilgan vazifalarga nomuvofiqligi;
- jamoada o'z imkoniyatlariga muvofiq bo'lmagan intilishlarga ega bo'lgan sportchilarning mavjudligi;
- jamoada yuqori tajovuzkorlik xususiyatiga ega va yetakchilik qilishga, o'zini lider o'rnida ko'rishga intiluvchi sportchilarning mavjudligi;
- murabbiy tomonidan sportchilarning moyilligi va imkoniyatlariga muvofiq kelmaydigan o'yin uslubini qabul qilishga majburlash;
- o'yinchilar tomonidan murabbiyning shaxs va mutaxassis sifatida tan olinmasligi;
- sport musobaqasi natijalarining jamoa kutgan natijalarga muvofiq kelmasligi;
- jamoada murabbiyning topshiriqlariga, mazkur jamoa bo'yicha ishlab chiqilgan me'yoriy talablariga turlicha munosabatda bo'ladigan guruhlarining mavjudligi.

Ish yuzasidan bo'ladigan mojarolarning kelib chiqishiga jamoa bir qator a'zolarining tayryogarlik mashg'ulotlariga va musobaqalariga vijdonan yondoshmasligi asosiy sabab bo'lsa, shaxsiy munosabatlardagi mojaroli vaziyatlarga - sportchilarning ma'naviy saviyasining pastligi, ulardagi xudbinlik, o'rtoqlarini hurmat qilmaslik, jamoada o'zaro yordam tuyg'usining yo'qligi va hokozolar sabab bo'ladi.

Uyushganlik - bu guruhga xos maxsus ijtimoiy psixologik hodisadir. Uyushganlik - shunday bir integral jihat-ki, u jamoaning haqiqiy birligi va yaxlitligini ifodalaydi. Uyushganlikning asosida guruh va jamoa a'zolarining maqsadlari, motivlari, dunyoqarashlaridagi yakdillik, ularning umumiy maqsadlarga erishish, umumiy qadriyatlarni qaror toptirish uchun tayyor ekanligi va bu borada kurasha olish qobiliyatlari yotadi. Uyushgan sport jamoasi qiyinchiliklarni osongina yengib o'tish, barcha kuch-qudratini o'z maqsadiga safarbar etish, tayyorgarlik mashqlari jarayonida ham, musobaqalar jarayonida ham fikrlarning turli-tumanligiga, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslik, har bir sportchining imkoniyatlarini rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yarata olish qobiliyatiga ega bo'ladi. Sport jamoasining uyushganligi sport natijalariga ham, jamoa to'g'risida ijtimoiy fikrning shakllanishiga, g'alabalarni ham, mag'lubiyatlarni ham bir xilda hamjihat bo'lib his etishga, yuqori intizorni tutib turishga, jamoadoshlar orasida o'zaro bir-birlarini tushunishning barqarorligiga, shuningdek, jamoa tarkibining doimiylikiga ta'sir ko'rsatadi. Sport jamoasining uyushganligi tushunchasi guruhga xos bo'lgan yagona jamoaviy kayfiyat, jamoaviy tafakkur kabi o'ziga xos fenomenlar bilan chambarchas bog'liq.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Sportchining temperament xususiyati va tipologik o'ziga xosligini baholash?
2. Sportda ziddiyatli xulq va uni his qilishning yosh va jins xususiyatlarini aniqlash

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Меxридарё”, 2009. – 312 s.
2. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.

4-Mavzu. Guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo'llash.

Reja:

4.1. Guruh va Jamoa psixologiyasi.

4.2. Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish.

4.1. Guruh va Jamoa psixologiyasi.

Guruh deb, ikki yoki undan ortiq kishilar uyushmasiga aytiladi. Masalan, o`quvchilar guruhi, sinfda qandaydir boshliq atrofiga to`plangan bolalar guruhi. Har bir kishi qaerda yashamasin, baribir qandaydir guruh yoki jamoa orasida yashaydi, ular bilan muloqot qiladi. Guruh va jamoalar doimo o`zgarib turadi. Shaxs ana shu guruh yoki jamoaga moslashib yashashi kerak. Guruh va jamoadagi munosabatlarni ijtimoiy psixologiya o`rganadi. Guruhning eng yuksak shakli jamoadir. Har qanday jamoa umumiy maqsad asosida tarkib topadi. Har qanday uyushgan guruh jamoa bo`la olmaydi. Masalan, banditlar shaykasi, jinoyatchilar to`dasini jamoa deb bo`lmaydi. Chunki ularning maqsadi faqat o`zlarining ehtiyojini qondirish, shaxsiy boylik orttirishdir. Ular ichki manfaatidan tashqariga chiqqa olmaydi. Haqiqiy jamoa a`zolari jamiyat rivoji, o`z xalqining moddiy hayot farovonligini oshirish maqsadida harakat qiladilar. Masalan, oila, o`qituvchilar jamoasi, tadbirkorlar uyushmasi, olimalar va psixologlar uyushmasi kabilarni jamoa deyish mumkin. Jamoadagi kishilar umuminsoniy maqsad yo`lida xizmat qiladilar. Demak, jamoa deb umumiy maqsadlari asosida birlashgan, jamiyatning bir qismi hisoblangan va ana shu jamiyat maqsadlariga to`la buysungan kishilar guruhiga aytiladi. Ushinskiy K. D. , Leont`ev A.N, Anan`ev B. G, Kovalev A. G. kabilarning ishlari shaxs va jamoaning tarkib topishiga qaratilgan. Har qanday jamoaning maqsadlari shu jamoaning o`z ichida cheklanmay, jamoa doirasidan chetga chiqishi kerak. Shunda jamoa a`zolarining javobgarlik hissi ortadi. Har bir jamoa o`zidan katta bir jamoaning bir qismidir. Masalan: 1 - kurs talabalar jamoasi fakul`tet jamoasining, fakul`tet jamoasi esa universitet jamoasining bir qismidir. **Jamoa va shaxs.** Jamoachilik shaxsning xislati sifatida odamning jamiyat taraqqiyoti maqsadlari bilan birdamligining ifodasidir. Bu ijtimoiy birdamlik mehnatda namoyon bo`ladi va mehnatning tarkibiga quyidagilar kiradi: mehnat va ijtimoiy faollik, javobgarlik va burch hissi, butun jamiyat va jamoa maqsadlari manfaati nuqtai nazaridan o`rtoqlarcha o`zaro yordam hamda o`ziga va o`zgalarga nisbatan talabchanlik. Kishi shaxs sifatida tug`ilmaydi, balki boshqa kishilar bilan munosabatlardagina shaxsga aylanadi. Shaxs deb, jamiyatda faoliyatda bo`ladigan, yuksak ongga ega bo`lgan kishiga aytiladi. Agar yasli yoshidagi bolalar kattalar bilan munosabatda bo`lmasalar, ular shaxs sifatida

shakllanmaydi. Shaxs ong egasi bo`lgan odamdir, ong esa faqat tabiiy hodisalar olaminigina aks ettirib qolmay, balki shaxs insoniyat tajribasi asosida to`plangan narsalar bilan munosabatda bo`ladigan ijtimoiy ong mahsulotlarini ham aks ettiradi. Maktab o`quvchisi shaxsining tarkib topishi jamoada amalga oshadi. Bola avval o`zi haqida uchinchi shaxs tilidan gapiradi. Masalan: "Sardorni o`ynagisi kelyapti". Bola jamoadagi bolalar bilan bo`lgan munosabatdagina o`z - o`zini anglash darajasiga ko`tariladi. Kattalar yoki tengdoshlari bolani yaxshi yoki yomonsan deganlarida bola o`z-o`ziga baho berishni o`rganadi. Mana shu tariqa tanqidni tushunishdan o`z - o`zini tanqid qilish yuzaga kela boshlaydi.

Guruh va uning turlari

1. SHartli guruhlar. Tadqiqotchi tomonidan ma`lum belgilar asosida kishilarni birlashtirib guruh tuzishga shartli guruh deyiladi. Masalan: bir xil kasbi bo`yicha, bir xil yoshi bo`yicha, jinsi bo`yicha shartli guruh tuzish mumkin. 15 yoshli o`smirlar guruhi, 5 yoshlilar bog`cha guruhi kabilar. SHartli guruhga kirgan kishilar bir -birlarini mutlaqo ko`rmasliklari, bir - birlarini mutlaqo tanimasliklari mumkin. Millatiga ko`ra O`zbekistonda yashaydigan 18 yoshli kizlar guruhi deb tuzish mumkin. SHartli guruhlarni katta guruhlarga kiritiladi. Masalan: o`zbeklar guruhi, sotuvchilar guruhi, banditlar guruhi, qizlar, o`g`il bolalar guruhi va h.k.

2. Real guruhlar deb, bir jamiyatda yashab, kishilar bilan haqiqiy, real munosabatga kirishish yo`li bilan tuzilgan guruhga aytiladi. Masalan: yoshlar jamoa guruhi, bolalar guruhi (bir maktab doirasida) sinflar, talabalar guruhi. NamDUNing fizika fakul'teti 3 - kurs talabalari guruhi real guruhdir. Demak, real guruhga kiradigan kishilar doimo bir - biri bilan munosabatda bo`lib, bir -biriga yordam beradi. Bizga ma`lumki, odamni mehnat yaratgan, shuning uchun kishilarning 1 - guruhlari mehnat guruhlari bo`ladi. Masalan: oila mehnat guruhiga kiradi. Ibtidoiy jamiyatda yashagan qabilani guruhlarga kiritish mumkin. Guruhlarning eng kattasi - bu butun insoniyatdir.

3. Referent guruh - shaxs shartli va real guruhdagi kishilarning so`zlariga kirmasligi mumkin. Shaxsning o`z referent guruhi ham bo`ladi, bu kompaniya bo`lishi mumkin. Referent guruhdagi kishilar shaxsga har tomonlama yoqadi, ularni hurmat qiladi, gaplariga quloq soladi. Masalan: bola ota - onasining so`ziga kirmasligi, maktabda o`qituvchining gapiga kirmasligi mumkin. Ammo u referent guruhdagi boshliqning gapiga so`zsiz itoat qiladi. SHuning uchun tarbiyachi, ota - ona agar bolani tarbiyalay olmasalar, uning referent guruhini aniqlab, shu guruhning sardori orqali ta`sir etishlari mumkin. Odatda guruhlar tasodifan to`planib qolgan kishilardan ham tashqil topishi mumkin. Masalan: poezd kupesida, avtobusda uzoq safarga ketayotgan kishilar, kasalxonada yoki sanatoriyada davolanayotgan kishilar guruh bo`lishi mumkin. Bunday guruhlar norasmiy guruh deyiladi. Rasmiy guruhga talabalar, o`quvchilar guruhlari kiradi. Chunki rasmiy guruhlar buyruqlar asosida tuziladi.

Guruh - bu muayyan belgiga, masalan, sinfiy mansublikka, birgalikda faoliyat ko`rsatishning mumkinligiga va uning xarakteriga, tashqil topish xususiyatlari va shu kabilar asosida ajralib turadigan umumiylikdir. Guruhlarning klassifikatsiyasi ham shunga muvofiq tarzda bo`lib, kichik va katta guruhlarga

bulinadi - o'z navbatida ular ham real (bog'langanlik), shartli formal (rasmiy) hamda noformal (norasmiy) guruhlarga, rivojlanish darajasi turlicha bo'lgan, ya'ni rivojlangan (jamoalar) va yetarli darajada rivojlanmagan yoki kam rivojlangan guruhlarga (uyushmalarga, birlashmalarga, aralash guruhlarga) bulinadi.

Katta guruhlar umumiy makon va zamonda hayot kechirayotgan anchagina odamlarni o'z tarkibiga olgan sotsial umumiylikni tashqil qiladigan real (bog'langan) guruhlar shaklida bo'lishi mumkin. Bu xildagi katta guruhlarga korxonaning mehnat jamoasi yoki ko'pgina o'qituvchilar bir - birlari bilan bevosita o'zaro aloqada bo'lmasalar ham, lekin ayni chog'da yagona bitta rahbarga (direktorga, ilmiy mudirga) buysinadigan, bitta partiya va kasaba soyuz tashkilotiga kiradigan, maktab hayotiga oid hamma uchun umumiy hisoblangan ichki tartibning barcha qoidalariga amal qilinadigan kattagina bir maktabning pedagoglar jamoasi kiritilgan bo'lishi mumkin. Katta guruhlar ba'zan bir belgilari (sinfy, jinsiy, milliy, yesh va boshqa belgilari) ga binoan ajratiladigan va birlashtiriladigan shartli guruhlar shaklida bo'lishi ham mumkin. Katta shartli guruhga kiritilgan kishilar hech qachon bir - birlari bilan uyushmagan bo'lmasa ham, lekin bu xildagi guruhga ajratilgani uchun asos bo'lgan belgilariga ko'ra umumiy sotsial va psixologik ta'rifga ega bo'lishlari mumkin.

Kichik guruhlar - hamisha bog'langan umumiylik bo'lib, unga kiruvchi shaxslarning o'zaro birgalikdagi real harakati va ular o'rtasidagi real harakati va ular o'rtasidagi real o'zaro munosabatlar bilan bog'langandir. Bu guruhlar rasmiy (formal) bo'lishi, ya'ni yuridik jihatdan qayd etilgan huquq va burchlarga, normativ asosida o'rnatilgan strukturaga, tayinlab yoki saylab qo'yilgan rahbarlikka ega bo'lishi mumkin. Shuningdek, yuridik jihatdan qayd etilgan statusga ega bo'lmagan, ammo tarkib topgan shaxslararo munosabatlar (dustlik, xayrixoxlik, xamjihatlik, ishonch va shu kabilar) tizimi bilan ifodalanadigan norasmiy (ko'pincha ularni noformal deb ham atashadi) guruhlar ham alohida ajralib turadi. Ular alohida ajralib turadigan umumiylik (masalan, turli maktablar va xunar - texnika bilim yurtlarining mototsikl sportiga qiziqishi umumiyligi negizida birlashgan bir qancha o'quvchisi) sifatida yuzaga chiqishi va rasmiy guruhlar ichida yetarli darajada barqaror tus kasb etishi (sinfidagi do'stona ulfat tarzida kirishi) mumkin. Rasmiy va norasmiy guruhlar o'rtasidagi chegaralar shartli va nisbiydir. O'quvchilarning bu xildagi norasmiy guruhlarini shakllantirish o'qituvchi olib borishi lozim bo'lgan tarbiyaviy ishning muhim vazifasi hisoblanadi. Guruhlar rivojlanishining darajasi yoki saviyasi ularning klassifikatsiyasining eng muhim negizi hisoblanadi. Guruhiy rivojlanish darajasi - shaxslararo munosabatlarning shakllanganligining belgisi, guruhlar shakllanishi jarayonining natijasidir. Rivojlanish darajasiga ko'ra farqlanadigan guruhlarning - diffuz guruhlar, sotsial yo'nalishdagi uyushmalar, sotsial yo'nalishga zid uyushmalar va birlashmalar, kollektivlarning psixologik toifasi shu asnoda tarkib topadi. Guruhiy rivojlanishning tegishli ravishda ancha ifodalangan darajalarini ko'rsatadigan (har bir konkret guruh boshidan kechirishi mumkin bo'lgan son sanoqsiz oraliq holatlari bilan birga) qat'iy beshta pozitsiya alohida ajralib turadi:

1) bilvositalikning mumkin qadar yuksak darajasi va faoliyatning shaxslararo

munosabatlari bilvosita ifoda etuvchi omillarning eng yuksak sotsial qimmati yuqori guruhlar. Bu jamoadir.

2) agar guruhda tegishli tarzda birgalikdagi faoliyat mavjud bo'lsa, shaxslararo munosabatlarni bilvosita ifoda eta oladigan eng yuksak darajadagi sotsial yo'nalishga ega omillar mavjud bo'lgan taqdirda bilvositalikning eng past darajasi. Bu sotsial yo'nalishdagi uyushma (misol uchun talabalarning guruhi) dir.

3) birgalikdagi faoliyatning yo'qligi bilan bog'liq bilvositalikning mavjud emasligi,. Bu diffuz guruh (misol uchun avtobusdagi yo'lovchilar yoki umumiy palatadagi bemorlardir)

4) shaxslararo munosabatlarning eng yuksak darajada nosotsial yo'nalishga ega bo'lgan bilvosita omillar mavjud sharoitlardagi qandaydir birgalikdagi faoliyat ining past darajada bil vositasi ifoda etilishi (misol uchun bezorilik qiluvchi o'spirinlar guruhi). Bu - antisotsial uyushmadir.

5) faoliyat vositasida ifoda etishning eng yuksak darajasi va bilvosita ifoda etuvchi omillarning eng yuksak darajada aksil ijtimoiy, reaksiyon xarakterga egaligi. Bu – antisotsial birlashma (misol uchun mafiya) dir.

Jamoaning yuksak darajada rivojlangan guruh sifatida boshqa barcha guruhlarga nisbatan printsiplial jihatdan farqlari tajriba yo'li bilan qayd etildi. Jamoada faoliyatning samaradorligi bilan o'zaro his - xayajonli psixologik munosibatlarning maqbul xarakteri o'rtasidagi nisbat ijobiy, sust rivojlangan guruhlarda esa salbiy bo'ladi. Past darajada rivojlangan guruhlarda guruhning miqyosi bilan uning a'zolaridan umumiy ishga eng ko'p hissa kushish istagi o'rtasidagi teskari bog'lanish mavjudligi aniqlandi, guruhning miqyosi yiriklasha borishi bilan jamoadan birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarning motivlari susaymaydi. Tasodifiy guruhda yordamga muhtoj kishiga yordam ko'rsatilishi ehtimoli guruhning miqyosi kengayishi bilan susaya boradi, jamoada esa bunday qonuniyat nomoyon bo'lmaydi va hokozo.

Shunday qilib, birgalikdagi sotsial qimmatga ega va shaxs uchun ahamiyatga molik faoliyat ning amalga oshirilishi o'zaro jamoatchilik munosabatlari urnatilishini, individual munosabat bilan jamoa munosabatlari o'rtasidagi ziddiyatlar barham topishini ta'minlaydi. Bunday faoliyat jarayonida shaxslararo munosabatlarda boshqa sharoitlarda qayd etilishi mumkin bo'lmagan alohida hodisalar yuz beradiki, guruh rivojlanishining alohida belgisi sifatidagi jamoatchilik hosil bo'ladi. Aynan jamoa shaxsning jamiyatga bog'liqligini ifoda etadi. Shaxs ana shu bog'liqlik orqali erkinlikka muvaffaq bo'ladi.

Jamoa - kishilarning uyushuv shakli. Bunda insonlar vositalari hammaning mulki hisoblangan. Jamoa tamoman yoki qisman o'zini-o'zi boshqargan. Urug', oila, xonadon, qishloq (qo'shnichilik) jamoalari mavjud bo'lganligi ma'lum.

Jamoa (lotincha «kollektivus» so'zining tarjimasini bo'lib, yig'ilma, omma, birgalikdagi majlis, birlashma, guruh) bir necha a'zo (kishi)lardan iborat bo'lib, ijtimoiy ahamiyatga ega umumiy maqsad asosida tashkil topgan guruh demakdir. Turkiyzabon xalqlarda, jumladan o'zbeklarda jamoa azaldan ijtimoiy birlikni anglatib kelgan. Odamlarning jamoa bo'lib yashashi zaruriyatini Suqrot, Platon, Aristotel, Markaziy Osiyo mutafakkirlari Forobiy, Beruniy, Ibn Sino, Ulug'bek,

Alisher Navoiy va boshqalar ilmiy asoslab berganlar. Ayniqsa, buyuk faylasuf olim Abu Nasr Forobiy o'zining asarlarida jamoa bo'lib yashashga tabiiy moyillik inson turmush tarzining mazmunini tashkil etishini uqtiradi. Forobiy bu haqda quyidagi fikr-mulohazalarni bayon etgan: «Har bir inson o'z tabiati bilan shunday tuzilganki, u yashash va oliy darajadagi etuklikka erishmoq uchun ko'p narsalarga muhtoj bo'ladi, u bir o'zi shunday narsalarni qo'lga kirita olmaydi, ularga ega bo'lish uchun odamlar jamoasiga ehtiyoj tug'iladi. SHu sababli yashash uchun zarur bo'lgan, kishilarni bir-biriga etkazib beruvchi va o'zaro yordamlashuvchi ko'p kishilarning birlashuvi orqaligina odam o'z tabiati bo'yicha intilgan etuklikka erishishi mumkin. Bunday jamoa a'zolarining faoliyati bir-butun holda ularning har biriga yashash va etuklikka erishuv uchun zarur bo'lgan narsalarni etkazib beradi. Shuning uchun inson shaxslari ko'paydilar, natijada inson jamoasi vujudga keldi». Jamoa odamlar maqsad-manfaatlarining umumiyligi, o'zaro hamkorlik qilishlari zarurligi, mehnat va maishiy hayotiy faoliyatlari yo'nalganligi zaminida o'zaro birgalikda harakat qilishlarini taqozo etishdan vujudga keladi. Odamlarning faoliyat turlariga mutanosib tarzda mehnat, ta'lim-tarbiya, maishiy hayot, badiiy ijod, harbiy, jismoniy tarbiya, sport, oila kabi doiralarda jamoalar vujudga kelishi va samarali amal qilishi mumkin.

Zamonaviy talqinda «jamoat» tushunchasi ikki xil ma'noda ishlatiladi. Birinchidan, jamoa deganda bir necha kishilarning muayyan maqsad yo'lida birlashuvidan iborat tashkiliy guruhi tushuniladi (masalan ishlab chiqarish jamoasi, zavod jamoasi, o'quv yurti jamoasi, xo'jalik jamosi va hokazo). Ikkinchidan, jamoa deganda yuqori darajada uyushtirilgan guruh tushuniladi. Chunonchi, o'quvchilar jamoasi yuqori darajada uyushtirilgan birlashma hisoblanadi.

4.2. Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish.

Sport jamoasini o'z doirasida muayyan sport faoliyatini amalga oshiruvchi tarkibiy tuzilma sifatida ko'rib chiqish mumkin. Ayni paytda jamoa kichik, tashkillashtirilgan guruh sifatida ham baholanishi mumkin. Zero u kichik guruhlarga xos bo'lgan barcha belgilarga va umumiy xususiyatlarga egadir. Sport jamoasi sportdagi o'ziga xos kichik guruhlardan biridir. Ushbu guruh ixtiyoriy tarzda tarkib topadi. Jamoadagi sportchilar hamkorlikka asoslangan faoliyat bilan mashg'ul bo'ladilar. Ular umumiy maqsad va vazifalarga egalar, hamda o'zaro jismoniy va psixologik muloqotda bo'ladilar. Sport jamoasini muayyan bir tizim sifatida o'rganayotganda asosiy urg'uni alohida sportchilarga emas, balki ularning o'zaro muloqot va munosabatlariga qaratish lozim. Sportchilar ularni bir joyga to'plaganlari uchungina jamoani tashkil etishmaydi, balki o'zaro muloqot va yaqin munosabatlar hisobiga yaxlit jamoaga birlashadilar. Jamoa a'zolarining aynan shunday o'zaro munosabati shakllari jamoaning yaxlitligini ta'minlaydi.

Sportjamoasining yaxlitligi uning nisbatan mustaqilligini ko'zda tutadi, ya'ni jamoa boshqa sport guruhlariga nisbatan funksional avtonom holatda bo'ladi. O'zgalardan

ajralib chiqar ckan, guruh o'z yaxlitligini saqlab qoladi. Sport jamoasining alohida ajralib turishiga murabbiy shaxsi, alohida sportchilar, o'ziga xos sport libosi, ko'krak nishonlari, emblemalari, shuningdek, jamoa haqidagi afsonalar, uning tarixi kabilar asos bo'ladi. Sport jamoasining alohida a'zosi yagona bir yaxlitlik – sport jamoasining bir elementi sifatida qaraladi. Guruhdagi xulq-atvorning individual shakllari sezilarli darajada o'zgaradi. Ba'zan bunday xulqatvor faqat guruh tarkibidagi hamkorlik faoliyati doirasida mazmun va mohiyat kasb etadi. Guruhda shaxs o'zining individual hayotida namoyon etmaydigan bir qator psixologik xususiyatlarga egaligini kashf etadi.

Sport jamoasi "Dinamik yaxlitlik"dan iboratdir. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, sport jamoasining istalgan bir qismidagi o'zgarish uning boshqa qismlarida ham o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, basketbolchilar jamoasidagi birgina o'yinchining almashtirilishi butun jamoaning o'yini o'zgarishiga olib keladi. Kichik guruhlar - sport jamoasining eng keng tarqalgan turidir.

Ular qatoriga maktab sport seksiyalarini, ko'ngilli o'smirlar sport maktablaridagi guruhlarini va shuningdek sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi bilan shug'ullanadigan guruhlarini, barcha darajadagi va barcha tur bo'yicha tuziladigan sport jamoalarini, masalan, korxonalar jamoasini (sport komandasini) ifodalovchi, oliy o'quv yurtlari va boshqa tashkilotlarni ifodalovchi jamolardan tortib, to yirik sport musobaqalarining ishtirokchilari bo'lgan mahoratli sportchilar jamoalarigacha kiritish mumkin.

Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilishda sotsiometriya metodida ko'plab usullardan foydalanish mumkin, biroq guruh a'zolarini tanlashga asoslanadi, ya'ni ulardan kimlarni yoqtirish, kimlarnidir rad etish kerak bo'ladi. Tanlovlar erkin yoki qayd etilgan tarzda amalga oshirilishi mumkin. Birinchi holda tanlangan shaxslarning soni cheklanmaydi; ikkinchisida esa tanlangan shaxslarning soni ko'rsatiladi (masalan, "eng yaxshi 5 ta o'yinchining nomini ayting"). 10-15 nafar kishidan oshmaydigan guruhlarda (sport jamolarning deyarli barchasi ana shu toifaga kiradi) saylanganlar sonini cheklamaslik maqsadga muvofiqdir, 30-40 kishidan iborat guruhlarda esa (sport sinfini tadqiq etishda) tanlovni 3-5 subyekt bilan cheklash tavsiya etiladi.

Sportchilarni tayyorlashda psixologiyaning o'rni o'ta muhimligini anglab yetish tufayli shaxsni tajribaviy-psixologik tadqiq etishning ahamiyati ham tobora oshib bormoqda. Eng ommabop ko'p o'lchamli savolnoma sifatida Minnesot ko'pfazali shaxsga oid ro'yxatini tilga olish mumkin (MMR-1). Mazkur savolnoma o'tgan asrning 50-yillarida Amerikalik psixologlar S.Xatuey va 1.Mak-Kinlilar tomonidan ishlab chiqilgan hamda sport amaliyotida keng tarqalgandir.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Guruhiy testlar va diagnostik metodlarni qo'llash?
2. Guruh va Jamoa psixologiyasi?
3. Sport jamoalari yoki guruhlarda sportchining xulq-atvorini diagnostika qilish?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 с.

4. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.

5-mavzu. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish.

Reja:

5.1. Sport faoliyatida motiv tushunchasi.

5.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

5.1. Sport faoliyatida motiv tushunchasi.

Motiv - bu o'ta murakkab psixologik birikma bo'lib, u mazmun jihatdan kishi tomonidan amalga oshiriladigan xatti-harakatning, faoliyatning asosi bo'lib hisoblanadi (ya'ni ushbu harakatga sabab bo'lgan asoslarni ifodalaydi). Energetikjihatdan esa motiv – tanlangan maqsadga erishish uchun da'vatdir. To'la anglangan motiv quyidagi savollarga javob berishi lozim: nimaga (biror bir harakatga bo'lgan ehtiyojni anglash), nima uchun yoki nima maqsadlarni ko'zlab (maqsadni anglash), nimaga kishi o'zida paydo bo'lgan ehtiyojni (zaruriyatni) ayni shu yo'l bilan amalga oshirmoqchi yoki amalga oshirdi (vaziyatni hisobga olish) . Sport faoliyatining motivatsiyasi ham ichki, ham tashqi omillar bilan izohlanadi. Bu omillar sportchining hayoti davomida o'z mazmuni va ahamiyatini o'zgartirib boradi, ular nafaqat shaklan turlicha, balki o'zlarining dinamik xususiyatlariga ko'ra ham farqlanadilar. Bu omillar uzoq davom etadigan sport bilan shug'ullanish jarayonlarida muayyan qonuniyatlarga ko'ra biriikkinchisi bilan o'rin almashib turadi. Taniqli psixolog – olim A.S.Puni sport faoliyatining motivlarini maxsus o'rganish asosida kishida sport bilan shug'ullanish ishtiyoqini paydo qiluvchi motivlar rivojlanishining quyidagi dinamikasini aniqlagan.

Sportning alohida bir turiga moyillik odatda, odamning u yoki bu faoliyat turidan zavq va huzur olishi tarzida namoyon bo'ladi. Agar biror kishidan, nima uchun uning aynan mana shu sport turi bilan shug'ullanishini so'rasangiz, aksariyat hollarda u "Bu menga yoqadi!", - degan ibora bilan buning sababini izohlab beradi. Ammo aynan shu sport turining o'ziga nima uchun yoqishini batafsil aytib beraolmaydi. Bir paytlar o'z davrida nihoyatda mashhur bo'lgan taniqli voleybolchidan, nima uchun voleybolni yaxshi ko'rishi to'g'risida so'rganlarida, u shunday javob bergan edi: "Bu savolga men birdaniga javob bera olmayman. Chunki, bu ... juda murakkab savol. Nazarimda, ayni mana shu sport turida men o'zimni, o'z imkoniyatlarimni, xarakterimni, ichki "O'zligimni" muvaffaqiyatli tarzda namoyon qilishga erishdim". Demak, sport murabbiysi ham, psixolog ham har bir kishi uchun u yoki bu sport turini tanlashda kishining tabiiy o'ziga xos jihatlari, ya'ni xarakteri, temperamenti o'ta muhim omil ekanligini, tanlovning ushbu jihatlarga ham bog'liqligini anglay bilishi lozim. Chunki ushbu yetarli darajada anglanmagan intilish (moyillik) kishidagi asab tizimi xossalarida namoyon bo'ladigan tipologik xususiyatlari tuzilishi bilan uzviy bog'liqdir.

5.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

Sport faoliyatining motivlari quyidagilardan iborat bo'ladi:

- a) muayyan sport turiga nisbatan bo'lgan qiziqishning uyg'onishi va rivojlanishi;
- b) ushbu sport turiga bo'lgan qobiliyatlarning namoyon bo'lishi va ularni rivojlantirishga intilish;
- v) sportda erishilgan yutuqlar tufayli his etilgan ko'tarinki emotsional his tuyg'ular va ularni mustahkamlash yo'lidagi intilish;
- g) maxsus bilimlar doirasini kengaytirish, sport texnikasini mukammallashtirish, tayyorgarlikning yanada yuqori darajalariga erishish.

Motivlar rivojining bu bosqichida ham, sport faoliyatiga umumiy qiziqish saqlanib qoladi, ammo bu qiziqish endi, sportga shunchaki, umumiy qiziqishning dastlabki ilk bosqichidagidan ko'ra yangi sifat ko'rsatkichlariga ega bo'la boradi. Endi sportchini o'zi tanlagan sport turiga xos bo'lgan texnik va taktik jihatlarning xilmaxilligi, boyligi ko'proq qiziqtiradi (unda o'z texnikasini yuqori darajaga ko'tarishga intilish, musobaqalarga jiddiy tayyorgarlik ko'rish, taktik kombinatsiyalarni puxta ish lab chiqish va hokazolar kuzatiladi). Bu davrda sport faoliyati sportchi uchun tabiiy ehtiyojga aylanadi va uni qondirish lozim bo'ladi; hatto sport mashg'ulotlaridagi kata jismoniy mehnat, qiyinchiliklar ham o'ziga xos zaruriyatga aylanib qoladi (masalan, gimnastika bilan shug'ullanishning motivatsiyasi, sportchi uchun odatiy bo'lib qolgan ko'nikma, o'rganish va jismoniy yuklanish zaruriyligi).

Motivatsiya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekan, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi to'rtta motivatsiya guruhlarini alohida ajratib ko'rsatadi.

Birinchi guruhni muallif, shartli ravishda "individualistlar" (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga xos bo'lgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi.

Ikkinchi guruh shartli ravishda "kollektivistlar" (kollektivistik motivlar) deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe bo'ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini qo'iga kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi.

Uchinchi guruhni muallif "protsessual motivlar" deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg'ulot jarayonlarining o'zi muhimdir, ya'ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar.

To'rtinchi guruh esa "natijaviy motivlar"ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan bo'lib, ular uchun ko'proq sport natijalarini qo'lga kiritish bosh masaladir. Shuningdek, olimlar muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyalarini farqlaydilar.

Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi sport yutuqlarini qo'lga kiritish va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabat bilan bog'liqdir. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga ega sportchilar odatda boshqalarga nisbatan ancha faolroq bo'ladilar, ular huda-behuda hayajonlanavermaydilar, o'z kuchlariga, zarur paytda barcha imkoniyatlarini muvaffiqiyatni qo'lga kiritishga safarbar eta olishlariga

ishonadilar. Sport musobaqalarida katta yutuqlarni qo'lga kiritishni birinchi vazifa deb bilmagan gimnastikachi qizlarda esa, aksincha o'zlarining aniq maqsadlariga ega emaslik; shu sababli ularda ko'proq sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan umumiy motivlar kuzatiladi ya'ni, o'ziga xos sport turi bo'lgan gimnastikaga nisbatan muhabbat, mashg'ulotlar jarayonida undan estetik zavqlanish va hokazolar. Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha darajadagi sportchilariga nisbatan kuchliroq va yorqinroq namoyon bo'ladi.

Muvaffaqiyatga erishish motivi bilan bir qatorda ***mag'lubiyatdan qochish motivini*** ham alohida ajratib ko'rsatiladi. Agar ayrim sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi ustunlik qilsa, boshqalarida - muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi yetakchilik qiladi. Sportchi ketma-ket omadsizliklarga uchrasa, sportchida omadsizliklarga yo'l qo'ymaslik, g'alaba uchun xavfsirash, g'alaba qilishga shubha bilan qarash kabi motivlar paydo bo'ladi. Agar bunday holatlar tez-tez takrorlanib turadigan bo'lsa, sportchida mag'lubiyatdan qochish motLvl shakllanib, u quyidagilarda namoyon bo'ladi: o'ziga ishonmaslik, xatti-harakatlaridagi himoya xususiyatlarining bo'rtib ko'rinishi, hujumga o'tish bilan bog'liq vositalarni o'zlashtirishla faollikning susayishi va hokazolar.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni tadqiq etish?
2. Sport faoliyatida motiv tushunchasi?
3. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish?
4. Motivlar va ularning sport faoliyatidagi aharniyati.?
5. Motivlarning individual xususiyatlarini ochib bering?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". Darslik. – Toshkent, OOO "Mexridaryo", 2011.
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU "Talaba", 2007. – 225 b
3. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: "Umid Design", 2022.-203 b.

6-mavzu. Sport jamoalarida muomala psixologiyasi.

Reja:

- 6.1. Sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash usullari.
- 6.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

6.1. Sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash usullari.

Sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash usullari mavjud, avvalo Muomila - bu ikki yoki undan ortiq kishilarning afektiv baholovchi xarakterda va bilish bo'yicha ma'lumot almashishdan iborat bo'lgan o'zaro ta'sir etishdir. Muomilaning tizimida o'zaro bir-biriga bog'liq jihatlari ajratiladi: kommunikativ, interaktiv va pertseptiv.

1. Muomilaning kommunikativ jihati bu muloqatdagi individlarni o'zaro ma'lumot almashinishidir.

2. Muomilaning interaktiv jihatida bu individlar mulokatda nafaqat bilim va g`oyalar balki harakatlar bo`yicha ham o`zaro ta`sirini tashkil etishdan iborat.

3. Muomilaning perseptiv jhati mulokot jarayonida o`zaro bir-birini idrok qilish orqali tushunishdir.

Demak, muomila birgalikdagi xarakat extiyojlaridan kelib chiqadigan, aloqa almashish, bir - biriga ta`sir etish, boshqalarni tushinish, odamlar o`rtasida kontakt o`rnatish va rivojlantirish jarayoni Mulokotning o`zaro birgalikdagi harakati va kommunikativ jihatdan tashqarida uning perseptiv jhati munosabat ishtirokchilarining uning jarayonida amalga oshiriladigan o`zaro idrok etish yuzaga keladi. Taniqli psixolog S. L.Gubinshteyn shunday deb yozgan edi: “Kundalik hayotga odamlar bilan muomalaga kirisharkanmiz, biz ularning xulq - atvoriga mo`ljal olamiz. Negaki biz ularning tanqidiy ma`lumotlariga ma`lumotlari mohiyatini go`yo o`qib ya`ni mag`zini chaqib chiqamiz va shu yo`sinda kontekstda mujassamlashadigan matnning ichki psixologik jhati mavjud bo`lgan mazmunini aniqlaymiz”.

Mulokotning kommunikativ tomoni mulokot ishtirokchilari o`rtasidagi axborot almashinuvidan, interaktiv jhati mulokot ishtirokchilarining o`zaro ta`sirlashuvidan, perseptiv tomoni esa mulokot ishtirokchilarining mulokot jarayonida bir-birini idrok etishi va bilishidan iborat. Ijtimoiy psixologiya turli ijtimoiy guruhlar, jamoaning psixik namoyon bo`lishi, katta guruhlar — jamoalarning kayfiyati, tafakkuri, raqobati kabilarni o`rganadi. Boshqaruvda rahbarlarda nutq qobiliyatining rivojlanishi, shuningdek, xodimlar bilan til topa olish uchun mulokot psixologiyasini bilish zarur.

Mulokot din psixologiyasi uchun ham juda katta ahamiyatga ega. Din psixologiyasi diniy ong xususiyatlari, uning psixologik va ijtimoiy asoslari, vazifalari, tizimi, diniy his-tuyg`ular, diniy guruhlar psixologiyasini o`rganishda albatta mulokot xususiyatlari, mulokot madaniyatini bilishga asoslanadi. Demak, mulokot psixologiyasi psixologiyaning barcha tarmoqlari bilan bog`liq holda rivojlanadi

Mulokotning interaktiv tomoni - birgalikdagi faoliyatni tashkil etish va amalga oshirishda mulokot ishtirokchilarining bir-biriga ta`sir o`tkazishidir. Kommunikatsiya orqali kishilar birgalikdagi umumiy faoliyatni tashkil etadilar. Bunda kishilar albatta, bir-birlariga ta`sir ko`rsatadilar. Shuning uchun o`zaro ta`sir birgalikdagi faoliyatning tashkil etilishi sifatida tushuniladi. Birgalikdagi faoliyatning uch xil modeli mavjud:

1. Har bir ishtirokchi boshqalardan mustaqil ravishda o`ziga tegishli qismini bajarishi (masalan, shanbalikdagi ish, uy ishlari).
2. Umumiy vazifaning bosqichma-bosqich har bir ishtirokchi tomonidan bajarilishi (konveyerdagi ish).
3. Har bir ishtirokchi boshqalar bilan birgalikda bir vaqtning o`zida umumiy faoliyat bilan mashg`ul bo`lishi (futbol jamoasidagi ish)
4. Mulokotning perseptiv jhati kishining kishi tom onidan idrok etilishi, tushunilishi vabaholanishi mulokotni mashq qildirish.

Mulokotning perseptiv tomoni esa mulokot ishtirokchilarining mulokot jarayonida bir-birini idrok etishi va bilishidan iborat. Ijtimoiy psixologiya turli

ijtimoiy guruhlar, jamoaning psixik namoyon bo'lishi, katta guruhlar - jamoalarning kayfiyati, tafakkuri, raqobati kabilarni o'rganadi. Boshqaruvda rahbarlarda nutq qobiliyatining rivojlanishi, shuningdek, xodimlar bilan til topa olish uchun muloqot psixologiyasini bilish zarur.

Sport jamoalarida sportchilar ba'zan bir-birlarini tushunmaydi yoki o'z o'y-fikrlarini aniq ifodalay olmaydilar. Ularning bir-birini tushunmasligi esa konfliktga olib kelishi mumkin. Kuyida iliq muomala va qanday qilib hamsuhbatni to'g'ri tushunish va unga o'z o'ylaringizni aniq anglatish buyicha maslahat keltirilgan.

1. **Suhbat uchun qulay, tinch va to'g'ri joy tanlash.** Muammoni tanaffus paytidagi tor koridorda, darsga ikki minut vaqt qolgan paytda, shovqin orasida, bola yig'lab turganida, opponeningiz ishga shoshilayotgan vaqtda, u bemor bo'lganida... hal etish mushkil. Hamsuhbatingiz va o'zingiz tinch, hech kim halaqit bermaydigan, ikkalangiz boshqa joyga shoshilmay, bafurja suhbat quradigan joy borligiga amin bo'ling. Suhbat uchun qulay joy bo'lsagina, tomonlar orasidagi muloqot uchun sharoit yaratilgan bo'ladi.

2. **Hamsuhbatingizning gaplarini bo'lmang.** Sizning uzluksiz so'zlashingizni diqqat bilan eshitish mushkul. Shu bois, hamsuhbatingizga ham so'zlash imkonini bering va uning so'zlarini bo'lmay, sabr - qanoat bilan tinglang. Bizning tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 30 sekundlik jimlik hali hech kimning joniga tahdid solmagan. 5-10 minutlik jimlik ham hali hech kim o'limga olib kelmagan. Tinchlaning, 10 minut birovni eshitib, muammoni hal etish, uni har 5 minutda bo'lib, oxir oqibat hech narsaga ega bo'lmaslikdan afzaldir. Siz tomoningizdan ko'rsatilgan sukut bilan eshitish - opponeningizga yo'naltirilgan "Sening so'zlaring men uchun muhimdir" degan axborotni o'zida jamlaydi. Agar siz uning so'zlarini savollar, jumlar, kesatiqlar, qochirimlar bilan buzaversangiz - demak, siz o'z opponeningizda "Sen ham, sening so'zlaring ham men uchun muhim emas, men o'zim hamma narsani bilaman, aslida sening so'zlaring yolg'on" degan qarashda ekanligingizni namoyon etadi. "Sening so'zlaring yolg'on" degan so'zlarni ishlamasangiz ham bunday harakatlar ana shunday qabul qilinadi. Ammo xissiyotlar, qarashlar, fikrlar, xulosalar odamlar bir tomonga qarasa ham, ya'ni bir narsani muhokama qilsa ham, turlicha bo'lishi mumkinligi, har bir odamning o'z xulosalari bo'lishi mumkinligini biz bilamiz. Demak, opponeningiz sizdan o'zgacha qaror va xulosalarga kelgan bo'lsa, bu - uning yolg'oni emas, bu uning shaxsiy

xulosasidir. Sizning vazifangiz ana shu xulosalarni bilib olib, o'z xulosalaringiz bilan solishtirish, ular orasidagi umumiylikka tayanishdan iborat bo'lishi lozim. Sizning ham so'zlash navbatingiz keladi. Avval eshiting, keyin so'zlang. Hamsuhbatingizni so'zlarini bo'lganda u o'z fikrlarini jamlay olmaydi, ularda uzilish sodir bo'ladi, buning oqibatida siz uning asl fikr va qarashlarini betartib qilasiz, xuddi shunday axborotlar sizga betartib keladi, ba'zi muhim bo'lgan fikrlar hayajon orasida yo'qolib ham ketadi. Opponentingiz uchun muhim bo'lgan fikrni jamlab, sizga uzatish - ancha mushkul bo'lgan vazifa. Siz uning so'zlarini bo'lsangiz - mana shu muhim axborotdan mahrum bo'lib qolishingiz mumkin. Natijada, noto'g'ri xulosalarni qilishingiz mumkin. Shu bois, opponentingizning so'zlarini bo'lmay, tinch eshitishga odatlaning.

3. Sabr - qanoatli bo'ling! Ba'zan o'z fikrini to'g'ri ifodalab gap aytish uchun ham vaqt kerak. Nizo ichiga kirganlarga xos bo'lgan xususiyatlardan biri butun dardini dasturxon qilib, konkret nizoga aloqador bo'lmagan axborotlarni bir boshdan bafurja bahs jarayoniga tortishdan iborat.

6.2. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish.

Sportchi sportning qaysi bosqichida bo'lmasin, uning oldiga doimo olis, o'zoq yillik istiqbolni ko'zlovchi maqsadlarni qo'yib borish zarur. Hatto, bu maqsadlar eng yuqori, ro'yobga chiqishi noma'lum bo'lgan maqsadlar ham bo'lishi mumkin. Sportchi qanday muvaffaqiyatga erishmasin, unga doimiy ravishda, erishilgan natija hali uning imkoniyatlari oldida hech narsa emasligi, uni oldinda bundan ham yuqoriroq va unga munosibroq maqsadlar, mas'uliyatli vazifalar, judayam olis maqsadlar kutib turganligi singdirib boriladi. Olis maqsadlar, mashg'ulotlar jarayonida sportchini yanada faol bo'lishga, har bir mashqni yanada mukammalroq bajarishga da'vat etib turadi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishib borish sportchining xotirjam va o'ziga ishongan holatini qaror toptiradi, unda chempionlik xarakterini shakllantiradi va mustahkamlaydi.

Yuqori maqsadlar yo'lida sportchi ilgari erishgan maqsadlariga (o'zi erishgan, do'stlari, raqiblari erishgan yutuqlarga) tayanadi va ulardan kelib chiqib harakat qiladi, kelgusi mashg'ulotlar uchun motiv kuch oladi.

Sportchidagi erishilgan yutuqlardan qoniqish hissi, yangi marralarni zabt etish ishtiyoqi bilan almashtirilishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jixatdan o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda, erishilgan natijalarning yetarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hali to'liq anglab yetmagan tuyg'ular ta'siriga tushib qolishi mumkin.

Faoliyat juda ham qizg'in kechayotgan paytda, sportchi o'zi erishgan yutuqdan ko'ra yuqoriroq natijaga erishish mumkinligiga ishonmay qo'ygan holatlarda, mashg'ulotlar jarayoni uni qoniqtirmaydi (chunki, u o'z natijalarining

ko'tarilishiga ishonmaydi va mashg'ulotlarga qatnashishni ham hohlamay qo'yadi). Bunday paytlarda sportchi sportga qiziqarli o'yin sifatida emas, balki og'ir mehnatga qaraganday qaray boshlaydi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlardagi mashqlarning emotsionalligini pasaytirib, sportchining kuch-g'ayrati imkoniyatlarini kamaytiradi. Oqibatda sportchi ko'rsatadigan natijalarning o'sishi mahol bo'lib qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchini motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan sportchini doimiy qo'llab- quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir.

Sportga oid motivlarning ijobiy jihatlarini o'stirishga sportchi erishgan yutuqlarni ko'z - ko'z qilish ham yaxshi yordam beradi. Yaxshi faoliyat yuritayotgan, namunali sport klublarida, jamiyatlarida sport inshootlarining devorlarida hamisha mazkur jamoadagi eng yaxshi sportchilarning fotosuratlarini, rekordlar jadvalini (jahon, Yevropa, O'zbekiston, Shahar, viloyat, jamiyat, klub, bolalar sport maktabi va hokazo), gazeta va jurnallardan olingan maqolalarni, musobaqalar davridagi tabriklarni ifodalovchi tezkor plakatlarni uchratish mumkin. Shuningdek bu borada sportchilarning o'zlari erishgan sport sovrinlarini: medallari, nishonlari, faxriy yorliqlari, sovrinlari, xullas o'zlarining sportda erishgan yutuqlarini tasdiqlovchi har qanday esdalikni, jumladan matbuotdagi maqolalarni ham yig'ib borishlari nihoyatda foydalidir. Yuqori darajada sport natijalarini qo'lga kiritish hamda sportga doimiy qiziqishni, mashqlar jarayonida faollikni saqlab turishda sportchi ishtirok etgan musobaqalar to'g'risidagi radio eshittirish va teleko'rsatuvlarning ham ahamiyati katta.

Pedagogikaning an'anaviy tamoyillariga ko'ra rag'batlantirish va jazolashga doimo katta ahamiyat berib kelingan. Bu usullar insonni biror bir faoliyatga da'vat etishdagi eng keng tarqalgan usullar hisoblanadi, ayniqsa bu, kishidan o'zining bor imkoniyatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sportda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashning samaradorligi ularning adolatliligida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida, shuningdek sportchi hamda murabbiyning individual hususiyatlarida, boshqaruv usuli va hokazolarda namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashni samarali ravishda muvofiqlashtirish nihoyatda muhim bo'lib, bunda albatta rag'batlantirishlar soni ko'proq bo'lishini talab etadi. Sportchini sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, murabbiylar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu, murabbiylar har kuni va hamisha bir xilda talabchan va qattiqqo'l bo'lishlari kerak, degani emas. Jazolash ham yaxshi rag'bat, lekin sportda ko'pincha rag'batlantirishning o'rnini yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish sportning qudratli motividir. Oddiygina so'z bilan rag'batlantirish ham sportchiga kerakli daldani berishi mumkin.

Sportchilarda motivlar ko'p bo'ladi ayni paytda ularning yetakchi motivlari, bosh motivlari va asosiy motivlarini farqlash mumkin. Ularning har biri alohida sportchi uchun o'zgachadir. Sportchining moddiy motivatsiyaga haddan tashqari ruju qo'yishi nihoyatda muhim musobaqalarda kuchli zo'riqishlarni keltirib chiqarib pand berib qo'yishi mumkin. Aksariyat hollarda bu musobaqa oldidan

sportchi ahvolini yomonlashuviga sabab bo'ladi, musobaqalashuv jarayonida moddiy rag'bat yordam berishi ham va aksincha sportchiga halaqit berishi ham mumkin. Kimdir muvaffaqiyatdan oladigan pulini eslab, charchab turgan holatda ham, xech kim bajara olmaydigan ajoyib usulni namoyish qilishi mumkin. Boshqa birov esa ayni shu holat tufayli, tuzatib bo'lmas xatoliklarga yo'l qo'yishi mumkin. Ba'zan moddiy rag'batning yo'qligi sportchilardagi kuch - g'ayratning to'laqonli sarf etilishiga to'sqinlik qiladi. Albatta, uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonida moddiy rag'batning o'rni muhimdir. Chunki sportchi nima uchun katta sportning barcha mashaqqatlariga dosh berib kelayotganini doimiy his qilib turishi kerak. Albatta, bu ayni paytda shon-shuhratga, mashhurlikka, o'zining bor imkoniyatlarini namoyish etishga, o'zidagi eng ijobiy his-tuyg'ularni uzoq vaqt davom ettirishga bo'lgan intilish hamdir. Moddiy rag'batlantirishlar sportchining darajasiga va real shart-sharoitlarga muvofiq bo'lishi kerak. Shuningdek u o'z vaqtida amalga oshirilishi lozim. Oldindan yoki aksincha vaqt o'tib ko'rsatilgan moddiy rag'bat o'zining motivatsiyalovchi vazifasini yo'qotishi mumkin. Har bir sportchining oldida turgan mashg'ulotlar, dam olish, madaniy-ommaviy, sog'liqni tiklash va boshqa tadbirlarga oid masalalarni hal etishda, va ular bo'yicha jamoaviy qarorlarni qabul qilishda ishtirok etishi mashg'ulotlar jarayonidagi ijobiy motivlardan biri sanaladi. Bularning barchasi sportchilarning faolligi va ongini oshirib, ularning sport mashg'ulotlarini teranroq anglashlariga yordam beradi.

Sportchilar tomonidan u yoki bu jamoaviy qarorni qabul etilishi murabbiy uchun ham uning bajarilishini talab qilishda yengillik tug'diradi, zero bu qarorga jamoaviy tarzda kelgan ekanmiz, uni birgalikda amalga oshiramiz, degan fikr sport murabbiysiga asos bo'ladi. Keyingi mashg'ulotlar davri uchun ham murabbiy motivatsiyaning yahshi vositasi, ya'ni sportchilar bilan birgalikda qabul qilingan qarorga ega bo'ladi. Bir xillik, zerikish- ishchanlikning azaliy dushmanidir. Minglab bir xil takrorlanishlar, bir xildagi topshiriqlarni qayta -qayta bajarish kishining o'z - o'zini nazorat qilish xususiyatini, ziyoratligini o'tmaslashtiradi, psixik o'ta zo'riqish paytida esa bunday holatlar uni asabiylashtiradi, hatto sportchi mashg'ulotlarga qatnashishini rad etishi ham mumkin. Bunday paytlarda his - tuyg'ularga ehtiyoj tug'iladi. Murabbiy qanday yo'l bilan bo'lsa-da sportchilarda qiziqish uyg'otishi, ularning yuziga tabassum yugurtirishi shart; eng keskin vaziyatlarda sportchining diqqatini u mutloqo kutmagan boshqa bir narsaga yo'naltirishi; topshiriqlarni hech bir metodik asoslarsiz, shunchaki, mashqlardagi bir xillikni yo'qotish uchun o'zgartirishi kerak. Agar mashg'ulotlar jarayoni sport murabbiysi uchun zerikarli bo'lsa ular sportchi uchun ham zerikarli bo'ladi. Murabbiy o'z xatti - harakatlari bilan sportchidagi g'ayrat - shijoatni rivojlantirishi va aksincha so'ndirishi ham mumkin. Tayyorgarlik mashqlarining emotsional holatini ko'tarish uchun maxsus usullar ishlab chiqilgan. Bularga sparring - sheriklik va boshqa turli o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Ularning o'rni ayniqsa suzish, eshkak eshish, chang'ida uchish, velosipedda uchish, yugurish, yengil atletika kabi sport turlarida nihoyatda kattadir. Chunki, bu turdagi sport o'yinlarida raqiblarsiz biror bir natijaga erishish qiyin, mashg'ulotlar ham raqobatsiz yaxshi samara bermaydi. Shuning uchun ham sportchilarni motivatsiyalash maqsadida odatda juftlik yoki guruh tarzidagi mashg'ulotlardan keng foydalaniladi.

Sparring-sherik raqobat sharoitini yaratadi, sportchida o'z harakatlarini raqibidan sal bo'lsada ilgariroq bajarish istagini, mashg'ulotlar jarayonida bo'lsa, g'olib chiqish istagini paydo qiladi. Har bir tayyorgarlik mashg'uloti kichkina bir musobaqaga aylanib natijada mashqlarning emotsionalligi tabiiy ravishda oshadi.

Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchilardagi faollik, astoydil harakat qilish, sportga nisbatan uzoq yillar davomida qiziqishni bir xil maromda saqlab qolish uchun sport murabbiysining shaxsi ham nihoyatda muhim motivatsiya omili bo'lib xizmat qiladi.

Sport murabbiysidagi *optimizm*, ya'ni faqat ijobiy, natijaga ishonish, yaxshi niyat qilish tuyg'usi sport hayotiga oid har qanday vaziyatlarda ham mashg'ulotlarda ham musobaqalarda ijobiy axamiyatga ega. Ayniqsa sportchi har bir mashg'ulotni o'zining bor imkoniyatlarini sarflab tugallaydigan, sport mashg'ulotlarining nihoyatda og'ir, katta kuch-quvvatni talab etadigan davrida murabbiyning optimizmi, uning quvnoqligi, kelgusi yutuqlarga ishonchi nihoyatda muhimdir. Bunday paytlarda, qoshlarini chimirib oladigan, doimo sportchilardan yuqori natijalarga intilishni talab etadigan, xo'mraygan pessimist "shu yo'l bilan sportchilarimni yuksak natijalarga da'vat etayapman", -deb o'ylasa, shubhasiz yanglishadi.

Murabbiyning *serg'ayratligi*, uning sportga nisbatan cheksiz muhabbati, o'z ishiga o'ta sadoqati, doimiy ravishda uni takomillashtirishga intilishi ham mashg'ulotlar jarayoni uchun oliy darajadagi ijobiy omildir. Mashg'ulotlar jarayonida eng yaxshi motivatsiyaga ayni shunday o'z ishiga jon-jahdi bilan kirisha oladigan murabbiylar erishadilar. Har bir murabbiy sportdagi o'z ishini chin dildan sevishi kerak. Faqat shundagina u o'z sportchilarini erkin va tabiiy ravishda sportga yo'naltira olishi, ya'ni o'zining shaxsiy fazilatlari bilan ularga namuna ko'rsatib, sportchilarni motivlarini yuksaltirishi mumkin. Aksariyat murabbiylar o'zlaridagi "dozalangan fanatizm" bilan ajralib turadilar. Ushbu xususiyat odatiy murabbiylarning asosiy xususiyati bo'lib, ularning o'z ishlariga nisbatan munosabatini yanada yaqqolroq ifodalaydi deyish mumkin.

Albatta har bir murabbiyning u yoki bu o'quvchisiga nisbatan mehri bo'ladi (yoki aksincha, u biror bir o'quvchisini yoqtirmasligi ham mumkin). Biroq, murabbiy hech qachon o'z ichki tuyg'ularini tashqariga chiqarmasligi kerak. O'quvchilar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida, ularga turlicha munosabatda bo'lish, ba'zilarini asossiz erkalash, siylash yoki ayrimlarini kamsitish muloqotdagi emotsional holatga salbiy ta'sir qilishi, har tomonlama muvofiqlashtirilgan motivatsiyalar tizimini buzib yuborishi mumkin. Ayniqsa bu mashg'ulotlar juda og'ir kechayotgan davrda yaqqol seziladi.

Yuqoridagi fikrlarimizni yakunlab, shunday xulosaga kelish mumkinki, sportchilarni motivatsiya qilish murabbiyning bor mahoratini namoyon etadigan jarayondir, va bu jarayon uning faoliyatini ifodalaydigan ko'zguidir. Shuning uchun ham uzoq yillar o'quvchilarni eng so'nggi imkoniyatlari darajasida mashq qildirgan olgan va ular bilan doimiy ravishda yaxshi munosabatlarni saqlab qolgan murabbiylarni yuqori toifali murabbiylar deb sanashadi.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Sport jamoalarida muomala psixologiyasi?
2. Sport jamoalarida muomalaning turli vositalarini diagnostikalash usullari?
3. Sport faoliyatidagi ehtiyojlar, motivlar va qiziqishlarni diagnostika qilish?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Umumiy psixologiya: O'quv qo'llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arzikulov; Mas'ul muharrir O.E. Hayitov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T., 2018.
2. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – T., 2014.

KEYSLAR BANKI

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lchanadi. 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 tadbiq 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 bermagin-da, 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.

3-MIKROKEYS

Ingliz tili darsida trener ta'lim oluvchilarga: "Bir-biringdan ko'chirma!", "O'zing yoz, birovlarining daftariga qarama!", "Aqllaring bormi o'zi, shu oddiy narsani ham yozib berolmaysanlar-a!" singari zaharxanda so'zlar bilan bir necha bor qattiq tanbeh berdi.

Boshqa sinfda esa trener darsiga yo'l-yo'lakay, albatta, ammo ta'sirli qilib: "Bolalar bir-biringizdan berkitmanglar, bu yaxshi emas, hech kim sizlardan ko'chirayotgani yo'q!", - dedi.

Savollar:

Ta'lim jarayonida individual nazorat topshiriqlarini har bir ta'lim oluvchi mustaqil bajarishi lozim.

1. Birinchi trenerning ta'lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?

2. Ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Trenerning xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan material:

"Pedagogik talab" va uning mohiyatini yoritishga oid materiallar. Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

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

Trenerning echimi

1. Birinchi trener tomonidan garchi pedagogik talab qo'yilayotgan bo'lsa-da, biroq, bu talabning yuqoridagi kabi ifodalash mumkin emas. Aslida trenerning yondashuvi pedagogik talabni ifodalashi lozim. Ammo qo'pollik, qo'rslik bilan qo'yilgan pedagogik talab hech qanday tarbiyaviy ahamiyat kasb etmaydi, aksincha, ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, trenerning yondashuvi bilan ta'lim oluvchilarda bir-birlariga nisbatan ishonchsizlik, bir-birini hurmat qilmaslik kabi sifatlar qaror topishiga zamin yaratib beradi.

2. Bir qaraganda ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Ammo, ta'lim oluvchilarga nisbatan xayrixohlik, samimiylik ta'lim oluvchilarga aksincha ta'sir ko'rsatadi. Trenerning o'zlariga nisbatan xayrixohligini his etgan ta'lim oluvchilar pedagogik talabga zid ish qilmaslikka harakat qilishadi.

TESTLAR BANKI

“SPORT PSIXODIAGNOSTIKASI”

moduli bo‘yicha

“Sport psixologiyasi” malaka oshirish kursi uchun test

1. Psixodiagnostika so‘zini asl ma’nosi ?
psixologik tashxis qo‘yish;
psixologik xulosa;
psixologik aniqlik;
psixologik xizmat.

2. “Diagnos” so‘zi qaysi tildan olingan ?
grekcha so‘zdan olingan;
ruscha so‘zdan olingan;
inglischa so‘zdan olingan;
Fransuzcha so‘zdan olingan.

3. “Psixologik diagnostikani psixologik tadqiqotlarga qaratilgan yo‘nalish” deb kim ta’riflagan ?
B.G.Ananov;
K.K.Platonov;
K.Qodirov;
A.Rasulov.

4. «Validlik» atamasi ... ?
«to‘laqonli», «yaroqli», «mos»;
«ishonchli», «kerakli», «mos»;
«ishonchli», «asosli», «mos»;
«asosli».

5. Psixodiagnostika usullarini to‘g‘ri keltirib bering ?
Suhbat qurish, kuzatish, psixologik testlar;
Anketa, biografiya;
Savol-javob, ekprement;
Test, laboratoriya.

6. Psixodiagnostika atamasi nechanchi yilda kim tomonidan fanga kiritilgan?
1921 yilda G.Rorshax tomonidan
1938 yilda G. Vund tomonidan
1947 yilda R. Kenidi tomonidan
1952 yilda B.G.Ananev tomonidan

7. Psixoterapiya nima?
Insonda mavjud bo‘lgan patologik holatlar va kasalliklarni so‘z orqali davolashga psixoterapiya deb aytiladi;
Insonda mavjud bo‘lgan patologik holatlar va kasalliklarni testlar orqali aniqlashga psixoterapiya deb aytiladi;
Insonda mavjud bo‘lgan psixologik holatlarni anketalar orqali aniqlashga psixoterapiya deb aytiladi;
Insonda mavjud bo‘lgan muammolarni psixotreninglar orqali aniqlashga psixoterapiya deb aytiladi.

8. Tashqi validlikka ta’rif bering ?
sinaluvchining hulqiga taalluqli asosiy tashqi ko‘rinishlarning ko‘rsatkichlari

bilan metodikadagi ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratiladi;
sinaluvchining reaksiyasi va hatti-harakatini kuzatish orqali, uning haqqoniy xulqidagi diagnostik ko'rsatkichlarining bir-biriga mosligi bilan tekshiriladi;
qo'llanilgan metodika yordamida olingan ko'rsatkichlarni, boshqa metodik vositalardan olingan ko'rsatkichlar bilan ya'ni ko'rsatkichlar orasida nazariy asoslangan bog'liqlik borligini va tadqiq qilinayotgan sifat ko'rsatkichlari mosligi bilan aniqlanadi;
metodikadagi topshiriqlar, subtestlar, mulohazalarning umumiy maqsadga mosligini anglatadi.

9. Metodikaning ishonchliligi diganda nimani tushunasiz?
metodika yordamida barqaror, qa'tiy ko'rsatkichlarni olish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi;
qo'llanilgan metodika yordamida olingan ko'rsatkichlarni, boshqa metodik vositalardan olingan ko'rsatkichlar bilan ya'ni ko'rsatkichlar orasida nazariy asoslangan bog'liqlik borligini va tadqiq qilinayotgan sifat ko'rsatkichlari mosligi bilan aniqlanadi;
sinaluvchining hulqiga taalluqli asosiy tashqi ko'rinishlarning ko'rsatkichlari bilan metodikadagi ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratiladi;
metodikadagi topshiriqlar, subtestlar, mulohazalarning umumiy maqsadga mosligini anglatadi.

10. Metodikaning aniqligi diganda nimani tushunasiz?
psixodiagnostik tadqiqot paytida biror bir xususiyatni baholashda o'zgina o'zgartirishga ham javob qaytarish qobiliyatida namoyon bo'ladi;
metodika yordamida barqaror, qa'tiy ko'rsatkichlarni olish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi;
guruh a'zolarining o'zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir;
sinaluvchining hulqiga taalluqli asosiy tashqi ko'rinishlarning ko'rsatkichlari bilan metodikadagi ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratiladi.

11. Psixokorreksiya qanday ma'noni anglatadi?
to'g'irlamoq;

Tashxis;
Konsultatsiya;
Rivojlanish.

12. Psixoterapiya turlari keltirilgan qatorni toping ?
Raqs, musiqa, ertak, art, sport, qo‘m, biblioterapiyalari;
Raqs, musiqa, kuzatish, ertak terapiyalari;
Qum, musiqa terapiyalari;
Ertak, raqs, musiqa terapiyalari.

13. Musiqa terapiyasiga ta’rif bering ?
hissiyotlarni pasayishida, qo‘rquvda, til bilan bo‘lgan muommolarda, tarbiyaning buzilishi kabi nuqsonlarda yordam beradi;
metodika yordamida barqaror, qa’tiy ko‘rsatkichlarni olish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi;
guruh a’zolarining o‘zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta’minlovchi metoddir;
bolalarni mayda qo‘l muskullarini rivojlantiradi hamda o‘z fikrini so‘z bilan ifodalashda qiynaladigan bolalarda qo‘llaniladi.

14. Bolaning tez yetilishi va rivojlanishi nima deb ataladi?
Akseleratsiya;
Anaraksiya;
Longityud;
Kombinatsiya.

15. – birlashtirilgan testlar degan ma’noni bildiradi ?
Kombinatsiya;
Anaraksiya;
Longityud;
Integratsiyalashgan.

16.- bu psixologik ulchash degan ma'noni anglatadi ?
Psixometrika;
Anaraksiya;
Longityud;
Kombinatsiya.

17.- tavsiflash degan ma'noni bildiradi?
Xarakteristika;
Longityud;
Diagnoz;
Kombinatsiya.

18.- suzli test tajribasini utkazishga aytiladi?
Verbal;
Longityud;
Diagnoz;
Kombinatsiya.

19.– suzsiz, ya'ni rasm chizish va tayyor anketa savollariga yozma ravishda javob berish demakdir?
Noverbal;
Diagnoz;
Kombinatsiya;
Xarakteristika.

20.- insonning asosiy nerv jarayonlari xarakatchanligi turini, ixtiyoriy diqqat darajasini, ishga qobiliyatlilik sur'atini xarakterlaydi?
Sensamotor soxasi;
Korrektura;
Diagnoz;
Xarakteristika.

GLOSSARIY



Kasbiy ziyraklik – o‘quvchilar ruhiy holatlarini, dars, tarbiyaviy tadbirlarni o‘tkazishga bo‘lgan ishtiyoqlarini to‘g‘ri baholash, ularning o‘zaro yoki pedagoglar bilan ziddiyatlarini anglash, o‘quvchi va guruhga ta’sir ko‘rsatishda qulay vaziyatini tanlay bilish.

Kasbiy kompetentlik – mutaxassis tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarning egallanishi va ularni amalda yuqori darajada qo‘llay olinishi

Mahorat (arab. “mohirlik”, “ustalik”, “epchillik”) – 1) biror ish, kasb uchun zarur yoki shu sohada orttirilgan ustalik, san’at, mohirlik; 2) bir ish yoki faoliyatni yuksak darajada, hech bir qiyinchiliksiz, o‘ta mohirlik bilan bajarish; 3) muayyan ish, xatti-harakat yoki kasbiy faoliyatning ustalik, mohirlik bilan, san’atkorona tashkil etilishiga imkon beradigan bilim, ko‘nikma va malakalar majmui

Mimika (yunon. “mimikos” – “taqlidiy”) – yuz muskullari harakatlari orqali shaxsning o‘z fikri, his-tuyg‘ulari, kayfiyati hamda mavjud voqelikka munosabatini ifodalashi Muloqot jarayonida axborot almashish vositalari – shaxslararo muloqot jarayonida axborot almashinuvini ta’minlovchi moddiy va nomoddiy narsa, omillar (og‘zaki va yozma nutq, paralingvistik va ekstralingvistik tizimlar, muloqotning tashkiliy ko‘lami va vaqti, ko‘z qarashlar yordamida tashkil etiladigan aloqa, belgilarning optikkinetik tizimi (mimika, pantomimika, jestlar – gavda, qo‘l va oyoq harakatlari)

Muloqot – 1) kishilarning o‘zaro aloqasi, bir-birlariga ta’sir ko‘rsatishlari kishilar o‘rtasidagi aloqani tiklash va rivojlantirish jarayoni; 2) kishilarning bir-birlariga ta’sir ko‘rsatishi asosida ular o‘rtasida ro‘y beradigan axborot almashinuvi.

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.

Kreativlik (ingl. “create ” – yaratish, “creative ” – “yaratuvchi”, “ijodkor”) – individning yangi g‘oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.



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:

5. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “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>

7. 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>

8. 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>

9. 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 335-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

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. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
4. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батурин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
5. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 128с.
6. Adizova T.M. O'quvchilarning shaxslararo munosabatlari psixologik diagnostikasi va korreksion ishlar. – T.: Ma'naviyat, 1995.
7. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o'quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
8. 20. Gapparov Z.G. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mexridaryo”, 2011.
9. Yo'ldoshev U.A., Po'latov M. Amaliy psixologning ish kitobi.- Navoiy, 2000.
10. G'oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O'qituvchi, 1994.
11. Niyazmetova G. Shaxsni o'rganish metodikalari. - T.: O'qituvchi, 2000
12. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
- J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O'quv qo'llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
- J.A. Pulatov, Z.A. Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo'llari [Matn]: Uslubiy **qo'llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b

IV. Elektron ta'lim resurslari:

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>
6. <http://lex.uz>