

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**

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

3.1 SPORT PSIXOLOGIYASI

“Sport turlari bo‘yicha trenerlar”

malakasini oshirish kursi uchun

O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA



Toshkent-2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”

Institut rektori

I. Tursunaliyev

“ ” 2024-yil

“SPORT PSIXOLOGIYASI”

moduli bo‘yicha

“Sport turlari bo‘yicha trenerlar”

malakasini oshirish kursi uchun

**O‘QUV-USLUBIY
MAJMUA**

Toshkent– 2024 yil

Modulning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi bilan 20__-yil _____ kelishilgan holda O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan 20__-yil _____ tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvch:

- | | | |
|-------------|---|--|
| J.A.Pulatov | - | Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudiri, (PhD)., dotsent |
| M.Axmedova | - | Nukus filialining "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-tabiiy fanlar" kafedrası o'qituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | | |
|-----------------|---|---|
| O.E.Hayitov | - | Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrası professori psixologiya fanlari doktori (DSc) |
| D. S.Karshiyeva | - | TDPU "Amaliy psixologiyasi" kafedrası psixologiya fanlari doktori (DSc) dotsent |

Ishchi o'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2023-yil __-dekabrdagi __ – sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri

J.A.Pulatov

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	4-13
II.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari	13-22
III.	Nazariy materiallar	23-91
IV.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	92-150
V.	Keyslar banki	151-155
VI.	Glossariy	156-157
VII	Adabiyotlar ro‘yxati	159-160

ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish.

Modulning vazifalari:

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

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

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

Tinglovchi:

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

Tinglovchi:

- tinglovchilarda sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik omillarni hamda sport turlarida sportchini psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalar haqida;
- sportchining psixologik tayyorlashda individual xususiyatlar, bilish jarayonlarni sport faoliyati muhim ahamiyatga egaligi;

- faoliyatida psixologik muammolarni aniqlab olish, tahlil etish, o'z-o'zini baholash va umumlashtirish;
- sport faoliyatida psixologik muammolar va kontseptsiyalarga doir keyslar tuzish kabi **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- sportchilar bilan psixologik maslahat ishlarini tashkil eta olish va zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalana olish;
- sport faoliyatida ta'lim va tarbiya jarayonini uzviyligini ta'minlay olishi;
- sportchilarni mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng jarayonidagi holatlarini kuzata olish, taqqoslash hamda baholay olishi;
- motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi haqida malakalarga;
- sportchilarni harakat motivatsiyasini boshqarishda texnik va taktik jihatdan psixologik tayyorlash kabi **malakalariga** ega bo'lishi zarur.

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

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan

bog'liqligi va uzviyligi:

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi", "Trener-o'qituvchining professional kompetentligi va mahorati", "Sport fiziologiyasi", "Sport nutritsiologiyasi", "Sport tibbiyoti", "Sport pedagogik mahoratini oshirish" o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni:

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

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari				
		Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mus taqil tayy orga rlik
		Jumladan				
		Jami	Nazar iy	Amali y mashg ‘ulot	Ko‘ch ma mashg ‘ulot	
1	Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.	2	2			
2	Sportni turi bo'yicha trenerlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.	2	2			
3	Sportchining individual - psixologik xususiyatlari.	2	2			
4	Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar.	2		2		
5	Sportda psixotrening tushunchasi.	2		2		
	Jami:	10	6	4		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
- 1.2. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.

Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari (kuzatish, suhbat, test...)

2-mavzu. Sportni turi bo'yicha trenerlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.

Reja:

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

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

Sportni turi bo'yicha trenerlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli. Sport faoliyatida sezgi idrok xotira tafakkur diqqat hayol nutq bilish jarayonlarining o'zni va takomillashtirish yo'llari

3-mavzu. Sportchining individual - psixologik xususiyatlari.

Reja

- 3.1. Temperament haqida umumiy tushuncha
- 3.2. Qobiliyat va uni turlari
- 3.3. Xarakter haqida umumiy tushuncha

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

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

4-mavzu. Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar.

Reja

- 4.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha
- 4.2. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari.
- 4.3. Motiv va motivatsiya haqida tushuncha

Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar psixodiagnostikasi. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari. Motiv va motivatsiya haqida tushuncha Sportni tanlash va sportga yo'naltirish muammosi. Sportni tanlash va sportga yo'naltirish boyicha tushuncha.

5-mavzu. Sportda psixotrening tushunchasi.

Reja

- 5.1. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar.
- 5.2. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

Sportda psixotrening tushunchasi. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592b.
2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400b.
3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug' xalqning ishi han ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592b.
4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: "O'zbekiston", 2020. – 400b.

II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmish tarzini keng tadbiiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 335-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

1. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.–T.: "O'qituvchi", 2000.
2. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja

- va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
 4. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
 5. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
 6. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
 7. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
 8. Батулин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батулин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
 9. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
 10. Pulatov J.A., Dehkambayeva Z.A. Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
 11. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 s.

IV. Elektron ta’lim resurslari:

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



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

“B/B/B” CHIZMASI

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

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

Tinglovchilar:

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

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

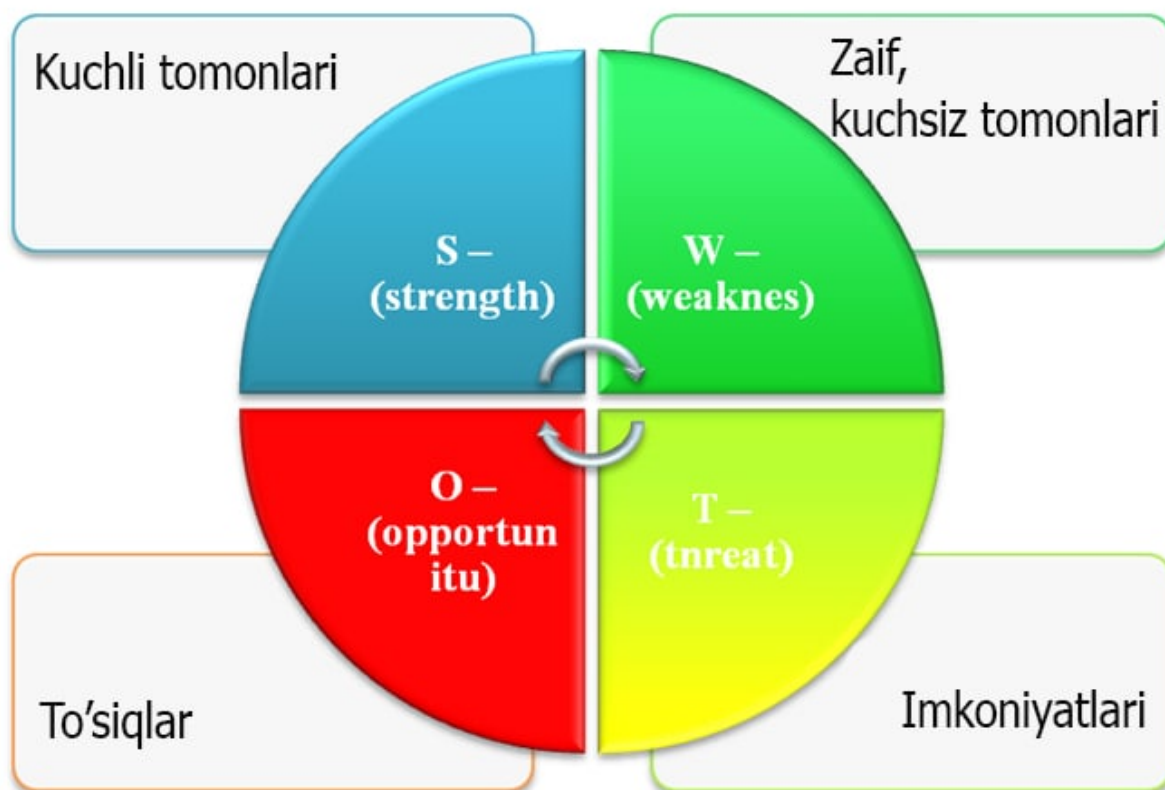
3. Ma‘ruzani tinglaydilar, mustaqil o‘qiydilar.

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

B/B/BJADVALI		
Bilaman	Bilishnixohlayman	Biliboldim

“SWOT-TAHLIL” METODI

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



Namuna: Olimpiya sport turlaridan sanaladigan boks sport turi yuzasidan SWOT tahlilni ushbu jadvalga tushiring.

S	Boks sport turining kuchli tomonlari • • • •	W	Boks sport turining kuchsiz tomonlari • • • •
O	Boks sport turining imkoniyatlari	T	Boks sport turiga to'siqlar

“QARORLAR SHAJARASI” METODI

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

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

Umumiy muammo

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

“FSMU” METODI

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida,

mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.



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

“KEYS-STADI” METODI

“Keys-stadi” – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida

o'qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

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

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli vamazmuni
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 ierarxiasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil yetish orqali o'quv topshirig'ining yechimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	- individual va guruhda ishlash; - muqobil yechim yo'llarini ishlab chiqish;

	- har bir yechimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; - muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	- - yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo‘llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

“ASSESMENT” METODI

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

Namuna: “Moduldagi tayanch tushunchalar tahlili”

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot
Sportchi		
Trener-o'qituvchi		
Sport psixologi		
Musobaqa oldi holati		
Musobaqa		
Musobaqadan keyingi holat		
G'alaba psixologiyasi		
Mag'lubiyat psixologiyasi		

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

PSIXOTRENING MASHG'ULOTLAR

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

“O'zini o'zi tanqid” mashqi

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam

beradi. Ishtirokchilar qogʻoz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan boʻladilar.

1-grafa: “Men kimman?” 10ta epiteta soʻz, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday boʻlsa shunday ifoda qilinadi.

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

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

Keyin har bir ishtirokchi oʻz varagʻini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga oʻxshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib oʻtish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi, mos kelgan soʻzlar hisoblanadi. Mos kelgan soʻzlarning salmogʻi insonni qanchalik ochiqqligini koʻrsatib beradi.

“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi

Guruhlar juft-juft boʻlib boʻlinadilar (juftlikka notanish boʻlgan insonlar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi oʻz hamkori bilan suhbatda u haqida koʻproq axborotni olishi kerak. Oʻzini oʻzi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men oʻzimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda oʻtadi: juftlikning bir aʼzosi stulda oʻtiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning elkasiga qoʻlini qoʻyib, turgan odam oʻtirgan odam nomidan gapiradi, oʻzini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi oʻz taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib oʻtishi kerak. Oʻtirgan odamni taqdim etib boʻlganidan soʻng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u oʻtirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qoʻshilishga haqqi yoʻq, uning vazifasi jim oʻtirish va eshitish.

“Rolli o‘yin” metodining tuzilmasi

“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

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

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



NAZARIY MATERIALLAR

1-Mavzu: Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.

Nazariy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza rejasi:	1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari. 2. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga oid muammolarni aniqlash, sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari haqidagi bilimlarni shakllantirishni; psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini;	O'quv natijalari: Nazariy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: jismoniy tarbiya va sport turlarida yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari; sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarish yo'llari; sportchilarni musobaqa va musobaqadan so'ng ularni psixologik tayyorlash tushunchasi; jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida bilishi kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoproektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.

1-MAVZU.

SPORT PSIXOLOGIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Reja:

1.1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari

1.2. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari

***Tayanch iboralar:** sport psixologiyasi psixologiya fanining amaliy sohasi sifatida, sport psixologiyasi fanining bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari, sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari, sport psixologiyasining ommalashuvi va rivojlanishiga sabab bo'lgan omillar, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari.*

1.1. SPORT PSIXOLOGIYASINING PREDMETI, MAQSAD VA VAZIFALARI

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchining psixologik faoliyati qonuniyatlarini, mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, meditsina, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sport musobaqalarida psixologik bilimlarning rolini tahlil etish, sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlashning psixologik yo'llarini, sportda sportchidagi psixik jarayonlar, xususiyatlar va holatlarning nazariy va amaliy tomonlarini tahlil etishga o'rgatish va tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik

jarayonni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z jamoa a'zolari bilan to'g'ri o'zaro munosabatlarni o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, voleybol, suzish psixologiyasi) alohida o'rganadi. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bo'lib, 60 yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilar va boshqa respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi. O'zbekistonda hozirgi kunga kelib o'zbek tilida sport psixologiyasi fani bo'yicha adabiyotlar, o'quv qo'llanma va ilmiy izlanishlarga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Sport psixologiyasining paydo bo'lishining birinchi bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi masalan, sport harakat malakalari, hissiy irodaviylik sifatlari, startdan oldingi ruhiy holati, malakalarining aftomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi: sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musoboqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy ruhiy va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini tayyorlash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi. Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning

sportchi shaxsiy muammolarini echish uchun yo‘l-yo‘riq ko‘rsatadigan fan sohasiga aylandi. Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarga namoyon bo‘ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o‘rganadi hamda sport mashg‘ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi. Sport psixologiyasi sportda paydo bo‘ladigan muammoli vazifalarni to‘g‘ri hal etish uchun quyidagilarni maqsad qilib qo‘yadi.

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta’sirini o‘rganish:

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

b) sport mashg‘uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta’sirini o‘rganish;

v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o‘rganish;

g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

d) sportchilarning o‘zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish.

II. Sport mashg‘ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko‘rsatmalar berish:

a) sport mashg‘uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta’minlash;

b) sportchi organizmining yukori darajada ishchanligini ma’rifiy faolligini o‘stirish yo‘llarini topish;

v) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari o‘rganiladi.

III. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish.

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

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

a) yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;

b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish;

v) noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;

g) sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarini vujudga keltirish.

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

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

b) sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini o'rganish;

v) sportchi faoliyati ruhiy holatning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

V. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

a) sport jamoasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;

b) sport jamoalardagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;

v) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish;

g) sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murabbiy va boshqa sportchi shaxslarning ta'sirini o'rganish.

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

a) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;

b) sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo'lga qo'yish vazifalarini to'g'ri hal etish;

v) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok etishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida obyekt va subyekt sifatida qatnashadi. Masalan, jamoada, trenir, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob'ekt hisoblanadi, ammo sportchining o'zigao'zi ongli munosabatda bo'lishi

sub'ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi mahoratini takomillashtirish imkonini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi.

1.Sport mashqlari.

2.Sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

1.2. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING TADQIQOT METODLARI

Mazkur sportchilarning holati va xatti-harakatlarni aniqlashda quyidagi metodlar muhim sanaladi:

Kuzatish metodi. Sportchining har kungi mashg'ulot, musobaqa va musobaqadan so'nggi holatini kuzatish, tahlil qilishdan iborat jarayondir. Sportchining psixologik o'zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;

b) kuzatiladigan obyekt tanlanadi; v) sinalluvchining yoshi, jinsi haqida ma'lumotlar to'planadi;

g)tadqiqot o'tkazish vaqti rejalashtiriladi;

d) kuzatish qancha davom etishi belgilanadi;

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

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

j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi. Sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki

mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrning bir ob'ektga yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin.

Eksperiment metodi. Sportchilarni mashg'ulotlar jarayonlarida maxsus texnika va texnologiyalarni qo'llash orqali biror-bir natijaga erishish bo'lib, sportchining jismoniy sifatlari, texnika va taktikasi, psixologik tayyorlash va rivojlantirishda Sun'iy hosil qilingan sharoitda namoyon bo'luvchi faoliyatni tahlil qilishdan iboratdir.

Anketa metodi. Sportchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli sport sohadagi va yoshdagi sportchilarning psixologik xususiyatlari, munosabatlari o'rganiladi. Suhbat metodi. Sportchilar va murabbiylar o'rtasida hamkorlikning bir ko'rinishi bo'lib, jamoada suhbat, individual suhbatga asoslanadi.

Test metodi. Test – inglizcha, «tekshirish» degan ma'noni anglatadi, Sportchi shaxsiga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatlari va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, misol yoki jumboqlar test deb ataladi. Testlar mazmunan ikki turga bo'lib o'rganiladi, jumladan:

1. Bilim doirasini aniqlashga qaratilgan test (fanlar kesimida o'zlashtirganlik darajalarini aniqlash maqsadida).

2. Psixologik testlar (intelekt) bo'lib ikki turga bo'linadi:

- Verbal testlar (soʻzlar, maʼnolar)

- Noverbal testlar (shakllar) Psixologik testlar orqali sportchilarning temperament, xarakter, qobiliyat, iqtidor kabi individual psixologik xususiyatlari, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, xayol kabi bilish jarayonlari, his-hayajon, stress, depressiya, effekt kabi psixik holatlar oʻrganiladi va psixokorreksiya ishlari amalga oshiriladi.

Biografik (tarjimai hol) metodi. Sportchi psixikasi tadqiq qilish uchun oʻzining faoliyati, natijalari toʻgʻrisidagi ogʻzaki va yozma maʼlumotlar biografik metod orqali oʻrganiladi.

Sotsiometriya metodi. Bu metod kichik guruh aʼzolari oʻrtasida bevosita emotsional munosabatlarni oʻrganish va ularning darajasini oʻlchashda qoʻllaniladi. Ushbu usul juda tez fursatlarda va texnik jihatdan juda oddiy tarzda guruhlarining ichki tarkibiga kirib borish va ulardagi sportchi shaxsilararo muloqotlarning asosiy xususiyatlariga baho berish imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sotsiometriya sportchi shaxsini muayyan guruhning bir qismi, yaʼni elementi sifatida oʻrganishga ham xizmat qiladi. Sotsiometriya usuli jamoa soʻrov shakllardan biridir. Uning oʻziga hos jihati shundaki, sport jamoasi boshqa aʼzolarining xatti-harakatlariga subʼektiv baho berish yoki ularni qandaydir bir faoliyati uchun tanlab olish yordamida jamoa aʼzolari har birining alohida sportchining shaxsiy qiyofasi, shuningdek, jamoaning umumiy qiyofasi keltirib chiqariladi.

Sport amaliyotida sotsiometriya usulining asosan ikkita varianti keng tarqalgandir:

1) Baholash usuli. Bunda har bir sportchi oʻz jamoasining boshqa barcha aʼzolarini roʻyxatdagi ayrim standart sifatlariga koʻra baholaydi yoki tavsiflaydi. Masalan, xokkeychilar jamoasida quyidagi sifatlarga baho berilishi mumkin: kuchli yakkama-yakka kurashda gʻolib chiqish qobiliyati; toʻpni uzatishdagi aniqlik; kam miqdordagi oʻyinchilar bilan samarali oʻyin koʻrsatish qobiliyati va hokazolar.

2) Tanlash usuli. Bunda har bir sportchi o'z jamoasi a'zolari ichidan u yoki bu faoliyatni birga bajarish uchun, o'zining sub'ektiv xohishiga asosan bir necha kishilarni ajratib oladi. Masalan, alpinistlar guruhini tashkil etish jarayonida quyidagi savollar berilishi mumkin: "Siz yo'nalishda birinchi bo'lib yurishga kimni qo'yar edingiz?", "O'zingizning ehtiyot choralaringiz uchun kimni tanlaysiz?", "Qutqaruvchi guruh tarkibida kimlarni ko'rishni xohlar edingiz?". Yuqorida qayd etilgan har ikki variant ham guruhda hukmron bo'lgan norasmiy tarkibni hamda undagi psixologik muhitni tadqiq etish, ya'ni: jamoaning uyushganlik darajasini aniqlash, undagi kichik guruhlarini ajratish, har bir jamoa a'zosining obro' darajasini baholash, jamoa muhitiga g'ayirlik, janjal va dushmanlik ruhini olib kiruvchi sportchilarni aniqlash imkonini beradi. Kichik guruh tarkibini sotsiometriya natijalari bo'yicha tavsiflash uchun jadvallar nazariyasining matematik usullari qo'llaniladi. Bunda jamoadagi munosabatlarning mazmuni jadval tarzida ifodalanadi, unda sportchilar ushbu jadvalning cho'qqilari, ular o'rtasidagi munosabatlar esa yon qovurg'alar ko'rinishida ifodalanadi. Barcha qovurg'alari ko'rsatkich chiziqlardan iborat bo'lgan, ya'ni unga xos munosabatlarni ko'rsatib turuvchi jadval (masalan A sportchining B sportchiga nisbatan munosabatini) "yo'naltirilgan jadval" deb ataladi. Ko'pgina hollarda munosabatlarning nafaqat yo'nalishi, balki mazmuni ham ko'rsatiladi (masalan, ijobiy yoki salbiy). Bunday hollarda jadvaldagi qovurg'alarga "+" yoki "-" belgilari qo'yiladi. Bunday jadvallar "belgili jadvallar" deb ataladi. Bu esa sport jamoasining tarkibini yo'naltirilgan belgili jadval yordamida ochiq-oydin ifodalash mumkinligini anglatadi. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixologik tashxis metodikalarni ahamiyati muhim bo'lib sportchi shaxsini mantiqiy fikrlash jarayonini, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishga bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga turtki bo'ladi.

2-Mavzu. Sportni turi bo'yicha trenerlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.

Nazariy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza rejasi:	2.1. Sezgi va uning turlari 2.2. Idrok va uning turlari 2.3. Xotira va uning turlari 2.4. Tafakkur va uning turlari 2.5. Diqqat va uning turlari 2.6. Nutq va uning turlari 2.7. Hayol va uning turlari
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga oid muammolarni aniqlash, sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat.	O'quv natijalari: Nazariy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: jismoniy tarbiya va sport turlarida yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari; jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida <i>bilishi</i> kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoproektor, prezentatsiyalar.

Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.
-----------------------	------------------------------

2-MAVZU: Sportni turi bo'yicha trenerlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.

Reja:

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

Tayanch iboralar: *Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol, diqqat, nutq.*

2.1. SEZGI VA UNING TURLARI

Inson ongi bir qarashda yaxlit narsa, aslida u ayrim alohida jarayonlardan iborat. Shuning uchun ham atrof-muhitni, o'zimizni bilishimizga imkon beruvchi ongni o'rganish uchun uni alohida psixik jarayonlarga bo'lib o'rgana boshlaganlar. Bu jarayonlar — sezgilar, idrok, xotira, diqqat, tafakkur, nutq va boshqalardir. Bu jarayonlar shu qadar bir-birlari bilan bog'liqliki, birini ikkinchisiz tasavvur qilishning o'zi qiyin.

Sezgilar haqida umumiy tushuncha tevarak-atrofimizda bo'lgan va bizga ta'sir etib turadigan narsa va hodisalarning xilma-xil xossalari bor. Bu xossalar ko'ruv, eshituv, tuyg'u va shunga o'xshash sezgi organlari yordami bilan ongimizda bevosita aks etadi. Sezgi organlarimizga ta'sir etadigan narsalardagi ayrim xossalarning miyamizda shu tariqa bevosita aks etishi sezgi deb ataladi. Biz qizil, yashil ranglarni, shirin, achchiq ta'mlarni, og'ir-yengilni, issiq-sovuqni va shu kabilarni sezamiz. Sezgi organiga ta'sir etib, sezgini vujudga keltiradigan har

bir narsa (yoki hodisa) **qo'zg'ovchi** deb ataladi, uning ta'siri esa **qo'zg'alish** deb yuritiladi.

Sezish jarayoni quyidagicha ro'y beradi:

1) narsa yoki hodisalar sezgi organlariga (retseptorga) ta'sir etib, tegishli sezuvchi nervning chekka (periferik) uchlarini qo'zg'aydi;

2) shu yerda kelib chiqqan qo'zg'alish o'sha nervning o'tkazuvchi yo'li orqali bosh miya po'stining tegishli markaziy hujayralar sistemasiga o'tadi;

3) bu yerda nerv qo'zg'alishi psixik hodisaga, ya'ni sezgiga aylanadi.

Sezish jarayonining ana shu 3 bosqichi I.P. Pavlov tomonidan **analizator** deb atalgan sezuvchi nerv apparatining tuzilishiga muvofiq ravishda o'tadi. Yuqorida aytganimizdek, har bir analizator sezuvchi nervning chekka tarmoqlaridan, o'tkazuvchi yo'ldan va bosh miya po'stining markaziy hujayralaridan iborat. Analizatorning yuqorida ko'rsatilgan qismlaridan birortasi zararlangan, sezgi hosil bo'lolmaydi. Nomidan ham ko'rinib turibdiki, analizatorlar tevarak-atrofdagi olam ta'sirlarini analiz qilib beradi. Analizatorlar insonning ko'p asrlardan beri davom etib kelgan tarixida hayot uchun nihoyatda muhim bo'lib kelgan qo'zg'ovchilarni boshqa qo'zg'ovchilardan ajratadi, ularni bir-biridan ayirib beradi. Har bir sezgi odatda xush yoki noxush tuyg'ular bilan bog'langan bo'ladi. Bu sezgining hissiy yoki emotsional toni deb ataladi. Masalan, shirin narsa kishiga huzur beradi, taxir-bemaza narsa ko'ngilni behuzur qiladi. Ba'zi sezgilarda hissiy ton juda kuchli bo'ladi. Masalan, ortiqcha to'yish, ochiqish, og'riq sezgilari shundaydir. Sezish jarayonida tug'iladigan xush yoki noxush tuyg'u ayni vaqtda organizmning qo'zg'ovchi ta'siriga javoban reaksiyasiga sabab bo'ladi (bu reaksiya ba'zan arang bilinadi). Bu reaksiyalar bolalik davrida, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Ana shu reaksiyalarga qarab, bolalarning biron sezgini boshdan kechirayotganini bilamiz. Ana shu reaksiyalarning borligi sezgining nerv-fiziologik mexanizmi refleksdan iborat ekanligini ko'rsatadi.

Sezgi turlari: Sezgilari xilma-xil bo'ladi. Turli-tuman sezgini qaysi sezgi organlari yordami bilan hosil qilsak, ularni o'sha organlarga qarab odatda, quyidagi turlarga, ya'ni **ko'rish** sezgilari, **eshitish** sezgilari, **hid bilish** sezgilari, **ta'm (maza) bilish** sezgilari, **teri** sezgilari, **muskul-harakat** sezgilari va **organik** sezgilarga ajratiladi. Sezgi organlari qayerda ekanligiga va qayerdan qo'zg'alishiga qarab, ularni uch guruhga ajratish mumkin: **eksteroretseptorlar, proprioretseptorlar va interoretseptorlar.**

Eksteroretseptorlar organizmning sirtida bo'ladi – ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm (maza) bilish, teri sezgisi, muskul harakat sezgisi va organik sezgi organlari shu jumladandir. Bu a'zolar tashqi sezgi a'zolari deb ataladi. Organizmdan tashqaridagi narsa va hodisalarning xossalari ana shu a'zolar yordami bilan aks ettiriladi. Shu a'zolar orqali kelib chiqadigan sezgilari (ko'rish, eshitish sezgilari va hokazo) eksterotseptiv sezgilari deb ataladi.

Proprioretseptorlar muskul, pay va boylamlarda bo'ladi. Organizm va undagi ayrim a'zolarining turli harakatlarini va vaziyatini ana shu a'zolar yordami bilan sezamiz. Bu a'zolar propriotseptiv sezgilari deb ataladi. Muskul harakat sezgilari (kinestetik sezgilari) va muvozanat sezgilari (statik sezgilari) shular jumlasidandir.

Interoretseptorlar gavdamiz ichidagi organlar – teri, me'da, ichak, jigar, o'pkada bo'ladi. Ovqat hazm qilish, nafas olish, qon aylanish organlari va shunga o'xshash ichki organlardagi jarayonlar (qo'zg'alishlar) vujudga keltiradigan sezgilari shu retseptorlar yordami bilan belgilanadi. Bu sezgilari interotseptiv sezgilari deb ataladi.

Organik sezgi shular jumlasidandir. Bu sezgilarning retseptorlari ichki organlarda: qizilo'ngach, me'da, ichak, qon tomirlari, o'pka va shu kabilarda bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, ichki organlarda bo'lib turadigan jarayonlar organik sezgilari reseptorlarining qo'zg'ovchilaridir. Ammo ichki organlar salomat bo'lib, sog'lom ishlab turgan vaqtda biz ichki (organik) sezishlarni yo payqamaymiz, yoki bu sezgilari o'zimizni umuman «yaxshi» his qilish – tetiklik, sog'lomlik va boshqa shu kabi tuyg'ular tarzida ifodalanadi. Ichki

organlarimizning ishi izdan chiqqan taqdirda organik (ichki) sezgilar, ayniqsa, aniq bilinadi. Masalan, chanqaganlik, ochlik, to'yib ketish sezgilari, ichki organlarda og'riq his qilish sezgilari, ko'ngil aynish sezgilari shular jumlasidandir. Organik sezgilar ko'pincha xush va noxush tuyg'ular qo'zg'atadi, kuchli hissiy tonda namoyon bo'ladi. Masalan, kishi och qolganda, yoki biron yeri og'riganda o'zini nihoyat darajada «yomon» sezadi, azob chekadi, ammo kishi salomat bo'lib, hech yeri og'rimasa yoki to'yib yaxshi ovqat yesa «huzur» qiladi – o'zini nihoyatda «yaxshi» sezadi. **Adaptasiya** sezgi organlarining o'ziga ta'sir etadigan qo'zg'ovchilarga moslanishi, ko'nikishi adaptasiya deb ataladi. Qo'zg'ovchining ta'siri o'zgarishi bilan sezgirlik ham o'zgaradi. Qo'zg'ovchilar sust ta'sir etganda sezgirlik oshadi, kuchli ta'sir etganda sezgirlik kamayadi. Shu sababli, musbat va manfiy adaptasiya farq qilinadi. Adaptasiya ko'rish sezgilarida, ayniqsa, yorug' joydan qorong'i joyga kirganda va aksincha, qorong'i joydan yorug' joyga chiqqanda yaqqol ko'rinadi. Masalan, yorug' joydan qorong'iroq binoga kirganimizda avvaliga hech narsani ko'rmaymiz. Ko'rish organimiz kuchsiz yorug'likka moslashguncha bir qancha vaqt o'tadi. Bu – qorong'ilik adaptasiyasidir. Eksperimental tekshirishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, qorong'ida yorug'likka sezgirlik yorug' joydagi sezgirlikka nisbatan 200 ming marta (bir soat mobaynida) oshadi. Qorong'idan yorug'ga chiqqanda ham ko'rish organlari yorug'likka yana moslashuvi uchun bir necha vaqt (taxminan 4 daqiqadan 5 daqiqagacha fursat) kerak. Bu yorug'lik adaptasiyasidir. Qorong'ilik adaptasiyasida sezgirlikning juda ham ortib ketish sababi avvalo shundaki, yorug'likdan qorong'ilikka kirganda ko'z qorachig'ining sathi 17 marta kengayadi, binobarin, ko'z qorachig'i yorug'ni 17 marta ko'proq o'tkazadi. Ammo sezgirlikning 200 ming marta ortish sababini tushuntirib berish uchun bu kamlik qiladi, albatta. Bu yerda kolbachalar vositasi bilan ko'rishga o'tishning katta ahamiyati bor. Tayoqchalar yorug'likni kolbachalarga qaraganda yaxshiroq sezadi. Adaptasiya harorat sezgilarida ham bor. Biz cho'milish uchun suvga tushganimizda, yoki dush tagida turganimizda dastlabki paytda suv sovuqroq tuyuladi, bir necha daqiqadan keyin esa o'sha suv unchalik sovuq sezilmaydi va

hatto iliqroq seziladi. Hid bilish sezgilarida adaptasiya tezroq boshlanadi. Masalan, biron hidi bor uyga kirganimizda avvaliga shu hidni sezamiz, bir necha vaqtdan so'ng hidni sezmay qolamiz. Qilingan tajribalar hid sezilmay qoladigan darajada to'liq adaptasiya, chunonchi: yodning hidiga 50–60 soniyadan keyin, kamfaraning hidiga 1,5 daqiqadan keyin hidi o'tkir sirga (pishloqqa) 8 daqiqadan keyin paydo bo'lishini ko'rsatadi. Hid bilish sezgirligi adaptasiyadan keyin to'la tiklanishi uchun 1 daqiqadan 3 daqiqagacha tanaffus kerak bo'ladi. Tegish yoki zaif tazyiq sezgilarida adaptasiya kuchliroq ko'rinadi. Ko'pincha biz kiyim-kechakning badanimizga tegib va tazyiq qilib turganini sezmaymiz, doim taqib yuradigan ko'zoynagimiz chakkamizga botayotganini sezmaymiz. Narsa badanimizga tekandan 3 soniya keyinroq sezgi kuchi qo'zg'ovchining ta'siri bilan hosil bo'ladigan sezgi kuchiga nisbatan beshdan biricha kamayishi tekshirishlardan ma'lum bo'ldi. Adaptasiya ko'rish, harorat, hid bilish sezgilarida kuchliroq, eshitish va og'riq sezgilarida kamroq bo'ladi. Boshqa sezgi organlari ishlab turganda ayrim sezgi organlarining adaptasiya jarayoni tezlashuvi mumkin. Masalan, harorat (sovuq), ta'm bilish, muskul retseptorlari va ichki organlardagi retseptorlar ta'sirlanganda ko'rish va eshitish sezgirligi tezroq kuchayadi. Olimlar o'tkazgan bir qancha tajribalar shuni ko'rsatadiki, sovuq suvga latta ho'llab yuz va bo'yinni artganda (issiq faslda), jismoniy tarbiya mashqlariga o'xshash tipdagi yengil ishda – nafas olish tezlashganda va kuchayganda eshitish va ko'rish sezgirligi oshadi, musbat adaptasiya tezlashadi. Shunday vositalardan foydalanib, qorong'ilik adaptasiyasini odatdagidek 40–50 daqiqada emas, balki 5–6 daqiqaga tezlatish mumkin. Sinesteziya ba'zi kishilarning sezgilarida sinesteziya degan hodisa ko'riladi. **Sinesteziya** – ikki sezgining yaxlit bir sezgi bo'lib qo'shilishi demakdir. Sinesteziyada sezgilardan birontasi muayyan paytda bevosita ta'sir etuvchi qo'zg'ovchiga ega bo'lmaydi, balki qaytariladi. Sinesteziyaning ko'proq uchraydigan shakli «rangdor eshitish» deb ataladigan hodisadir. Bunda tovush sezgisi (shovqin, ton, musiqali akkord) ko'rish obrazini, ya'ni yorug'lik yoki rang tasavvurini uyg'otadi.

2.2. IDROK VA UNING TURLARI

Idrok haqida tushuncha Atrof muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini ongimizda to'liq va yaxlit, bir butun holda aks etishiga idrok deb aytiladi.

Idrok narsalarni umuman, uning hamma xususiyatlari bilan birgalikda aks ettiradi, bunda idrok hissiy bilishning o'ziga xos xususiyatlari bilan sifat jihatdan yuqori bosqichi sifatida tasavvur qilinadi. Idrokning faolligi va kuzatish Idrok jarayonlari faqat tevarak-atrofdagi narsalarning sezgi organlarimizga ta'sir qilib turishlari natijasidagina emas, balki shu bilan birga idrok qilayotgan odam o'zining olamni bilish va amaliy faoliyatida yon atrofidagi narsalarga ta'sir ko'rsatishi natijasida ham vujudga keladi. Idrokning faolligiga, avvalo unga bog'liq bo'lgan hissiy kechinmalar sabab bo'ladi. Bu his-tuyg'ular, avvalo shu paytdagi idrok tarkibiga kiradigan sezgilarning emotsional (hissiy) tomonidan iborat bo'ladi. Idrok qilinayotgan narsa va hodisalar to'g'risida o'tmishda tug'ilgan taassurot va fikrlar bilan bog'liq hissiyot ham shu jumladandir. Ko'pincha odamning idrokiga shu paytda kechirayotgan bironta hissiyoti – shodligi, xushchaqchaqligi, g'amginligi, tajangligi va boshqa shu kabi tuyg'ulari ta'sir qilib, idrok qilinayotgan narsa yoki hodisaga ma'lum bir tus beradi. Shu sababli, kishining ta'bi xiralik vaqtida tabiat manzaralari unga allaqanday g'amgin, ma'yusdek ko'rinadigan bo'lsa, ta'bi chog' vaqtida gullar «kulib» turganday, hamma yoq «quvnoq» dek ko'rinadi va hokazo. His-tuyg'ular idrok mazmunini jonli, yorqin qiladi, idrokni ma'lum bir tomonga yo'naltiradi. His-tuyg'ular idrokning faollik darajasini kuchaytiradi, idrok sharoiti bo'lgan boshqa psixik jarayonlarning ildamlilik darajasiga ta'sir qiladi: bu jarayonlarni tezlatadi yoki susaytiradi. Idrok bilan bog'liq hislar, jumladan, xayol jarayonlarini qo'zg'atib faollashtiradi. Masalan, kishi qattiq vahimaga tushganda har bir arzimagan narsadan ham xavfsiraydi, oddiy, arzimagan narsa ham nazarida allaqanday – dahshatli tuyuladi yoki kishi qattiq xursandlik paytida o'zini har narsadan mamnun sezadi, oddiy, arzimagan narsalardan ham zavqlanadi, shuning uchun ham: «qo'rqqan ko'zga qo'sh ko'rinar» yoki «gulgun xayol» deydilar. Idrok jarayonlaridagi diqqat g'oyat katta ahamiyatga egadir. Diqqat idrokning faolligini oshiradi va idrokning mukammal,

raso va ravshan bo'lishiga xizmat qiladi. Diqqat, faollik darajasiga qarab, ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lmog'i mumkin, shu sababli idrok ham ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lmog'i mumkin.

Muayyan bir obyektни oldindan maqsad qilib olmasdan va maxsus tanlanmasdan, kuch sarf etmasdan idrok qilish jarayoni **ixtiyorsiz** idrok deb ataladi. Bunday idrok jarayonlari diqqatimizni beixtiyor o'ziga jalb qilayotgan obyektlarning ta'siri bilan qo'zg'aladi. Masalan, biz uzoqdan kelayotgan poyezd ovozini beixtiyor eshitamiz, tunda qirda yonayotgan alangani uzoqdan beixtiyor ko'ramiz. O'zining yorug'ligi, rang-barangligi, harakati, xamohangligi, kontrastligi bilan ajralib turadigan narsa yoki hodisalar, odatda, beixtiyor idrok qilinadi, shuningdek, ayni vaqtda bironta ehtiyoj va manfaatimizga javob beradigan, shaxsiy tajriba va bilimlarimizga eng ko'p darajada muvofiq keladigan va biz uchun g'oyat katta ahamiyati bo'lgan obyektlar ham beixtiyor idrok qilinadi. **Ixtiyorsiz** idrok tetik, bardam vaqtimizda bizda to'xtovsiz bo'lib turadigan jarayondir.

Oldin belgilangan maqsadga qarab muayyan bir obyektни idrok qilishni **ixtiyoriy** idrok deb ataladi. Badiiy bir rasmni ko'rish, ma'ruzani e'tibor bilan eshitish, yozma ishlardagi imlo xatolarini chizib o'tish, operadagi ariyani tinglash, ko'pchilik orasida o'zimiz qidirgan bir shaxsni topib ajratish ixtiyoriy idrokka misol bo'la oladi. Ixtiyoriy idrok ixtiyorsiz idrokdan ayrilgan holda bo'ladigan jarayon emas. Ixtiyorsiz idrok ixtiyoriy idrok uchun go'yo «fon» bo'lib xizmat qiladi. Kishining sistemali, davomli va rejali idrok qilish qobiliyati kuzatuvchanlik deb ataladi. Kuzatish qobiliyati tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarni ma'lum bir maqsad bilan sistemali va rejali idrok qila bilishdir. Har bir kishi ma'lum darajada kuzata bilish qobiliyatiga ega, bu qobiliyat har kimning o'z hayotiy tajribasi va bilish faoliyatida taraqqiy qilib boradi. Idrokning asosiy xususiyatlari idrokning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, u hissiy bilishning sifati jihatidan yangi bosqichdir. Bunga idrokning **predmetliligi, yaxlitligi, konstantligi** va **anglanganligi** kiradi.

Idrokning predmetliligi– bu tashqi olamdan olingan ma'lumotlarni shu olamning o'ziga qaratishda ifodalanadi. Idrok tevarak-atrofdagi narsalarni amaliy faoliyatda qanday bo'lsa shundayligicha aks ettirish jarayonidir, ya'ni subyektiv

olamning predmetlilikini ochib berishni ta'minlaydigan harakatlar tizimidir. Predmetlilik idrokning sifati tarzida ish-harakatlarni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Idrokning yaxlitligi– idrok jarayonida barcha psixik jarayonlar, psixik holatlar va psixik xususiyatlarning ishtirok etishdan iborat qonuniyat. Idrokning yaxlitligi insonning predmet faoliyati jarayonida shakllanadi. Idrok sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi narsalarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezgilardan farq qilib, narsalarning yaxlit obrazidir. Bu yaxlit obraz har xil sezgilar orqali olingan narsalarning ayrim xususiyat va sifatlari haqidagi bilimlarini umumlashtirish asosida vujudga keladi. Idrokning yaxlitligi uning tuzilganligi bilan bog'liqdir. Biz musiqa eshitganimizda uni yaxlitligicha idrok qilamiz, lekin bu musiqa tarkibida juda ko'p musiqa asboblarining ovozi bor (tor, doira, nay va b.). Ular hammasi bir bo'lib shu musiqaning tuzilishini tashkil qiladi.

Idrokning konstantligi – (konstantlik - doimiy, o'zgarmas) idrok qilinayotgan narsaning fizik holati o'zgarsa ham, uni ko'z to'r pardasidagi obrazlarning o'zgarmasligi yoki nisbiy turg'unligidir. Masalan, samolyotda ucha turib yerga qarasak, yerdagi uylar gugurt qutichasiga (odamlar esa umuman ko'rinmaydi, ko'rinsa ham juda kichkina) o'xshab ko'rinadi. Lekin biz ularni gugurt quticha deb emas, balki 4–5 qavatli uylar deb, odamlarni rasman kishilardek idrok qilamiz.

Konstantlik

- 1) katta kichiklik konstantligi,
- 2) shakl konstantligi,
- 3) rang konstantligi bo'lishi mumkin.

Odamning idroki tafakkur bilan, narsalarning mohiyatini tushunish bilan bog'liqdir. Narsalarni ongli idrok qilish degan so'z uni fikran atash degan ma'noni bildiradi. Bu esa idrok qilinayotgan narsani ma'lum guruhlariga, sinfga kiritish, ya'ni so'z orqali umumlashtirishdir. Idrok qilinadigan narsa haqida bor ma'lumotlarni tushunib, ularni bog'lab, farq va o'xshashliklarini aniqlab idrok qilish jarayoni **idrokning anglanganligidir**.

Idrokning turlari:

Fazoni idrok qilish.Fazoni idrok qilish to'g'risida gapirar ekanmiz, biz narsalarning fazodagi shakllarini, ularning fazodagi katta-kichikligini va fazodagi o'zaro munosabatlarini ko'zda tutamiz. Ma'lumki, fazodagi shakllariga qarab, uchburchak, to'rtburchak, kub, silindr va shu kabi shakldagi narsalar ajratiladi; narsalar katta-kichikligiga qarab, nisbatan katta, kichikroq, o'rtacha va hokazo narsalarga ajratiladi; fazodagi munosabatlariga qarab, bu narsalar bizga va bir-biriga nisbatan yaqin, uzoq, chap tomonda, o'ng tomonda, yuqori yoki past bo'lishlari mumkin. Fazoni biz uning hamma uch o'lchovida ko'rish, teri sezgilari va muskul harakat organlari yordami bilan idrok qilamiz. Fazo munosabatlarini, narsalarning shaklini, narsalarning hajmi va katta-kichikligini biz asosan ko'z bilan ko'rib idrok qilamiz. Fazoni biz bir ko'zimiz bilan ham ko'rib, ya'ni **monokulyar**, ikki ko'zimiz bilan ham ko'rib, ya'ni **binokulyar** idrok qilamiz. Monokulyar idrok quyidagicha voqea bo'ladi. Biz ko'z bilan qaraganimizda, biz shu narsadan aks etgan nurlar ko'z gavharida sinib, ko'zning to'r pardasi (setchatka)da shu narsaning aks etgan surati fotoapparatdagiga o'xshab, to'ng'irilib, teskari tushadi. Ammo bunga qaramasdan, biz narsani haqiqiy holatida, haqiqiy shakli va katta-kichikligida ko'ramiz, idrok qilamiz. Bundan tashqari, uchinchi o'lchovni ikki ko'z bilan (binokulyar) idrok etishda eng ko'p daraja aniqlikka erishuvning sababi o'tmishdagi tajribamiz samarasi hamdir. Chunki biz kundalik hayotimizda narsalarni doimo ikki ko'z bilan qarab ko'ramiz, narsalarga faqat bir ko'zimiz bilan qarash hollari kamdan kam uchraydi. Fazoni idrok qilishda teri sezgilari va muskul-harakat organlarining roli fazoni teri sezgilari va muskul-harakat vositasi bilan idrok etganda ko'z bilan qarab ham, ko'z bilan qaramasdan ham idrok qilish mumkin. Maydaroq narsalarning shaklini, ularning katta-kichikligini, holatini biz teri sezgilari vositasi bilan, ya'ni uni ko'rib, bevosita idrok qilamiz, masalan, qo'limizdagi tanga pulning shaklini, katta-kichikligini, holatini bevosita teri sezgilari vositasi bilan bilamiz, sportchilarda "suvni his qilish", "masofani his qilish", "to'pni his qilish" kabilarni keltirish mumkin. Teri sezgilari vositasi bilan biz, xususan, ikki o'lchovni uzunlik (masofa) va sirt o'lchovlarini idrok qilishimiz

mumkin, lekin narsalarning (hatto mayda narsalarning ham) shaklini, katta-kichikligini va fazodagi munosabatlarini yolg'iz teri sezgilari vositasi bilan idrok qilganda to'la aniqlikka erishib bo'lmaydi. Shu sababli ko'pincha fazoni teri sezgilari vositasi bilan idrok qilish muskullar harakat vositasi bilan idrok qilish bilan birgalikda o'tadi. Muskul-harakat organlarimiz vositasi bilan biz yirik va mayda obyektlarning (masalan, tennis stoli, sport maydonchasi, futbol maydoni va shu kabilarning) shaklini, katta-kichikligini, fazodagi munosabatlarini ham uch o'lchovda idrok qilishimiz mumkin. Ko'r odamlar (yoki qorong'i tushganda ko'rishi pasaygan insonlar) narsalarning shaklini, masofani va fazodagi munosabatlarni ana shu yo'l bilan idrok qiladilar. Mayda narsalarning shakli barmoq harakatlari (paypaslash) vositasi bilan idrok qilinadi. Yirik narsalarning shaklini va masofani ko'zimizni yumib yoki qorong'ida idrok qilganimizda biz qo'l harakatlarimizdan va qadamlab yurishdan foydalanamiz. Ana shu harakatlardan tug'iladigan muskul-harakat sezgilarimizga o'tmishda hosil bo'lgan tajribamiz qo'shiladi, natijada biz ko'zimiz ko'rmasa ham, turgan joyimizni, fazoga oid munosabatlarni chama bilan bilib olamiz. Fazoni ko'z bilan ko'rib idrok qilishning o'sishida teri sezgilari va muskulharakat organlari katta rol o'ynaydi. Ko'r bo'lib tug'ilgan, ammo tegishli operatsiyadan keyin ko'zi ochilgan odamlarning fazoni qanday idrok qilishlarini tekshirish natijalari bunga dalil bo'la oladi. Bir necha misol keltiraylik. Ko'r bo'lib tug'ilgan bir odam muvaffaqiyatli operatsiyadan keyin ko'zi ochilgan bo'lsa-da, lekin dastlabki kunlarda u fazoni va narsalarning fazodagi holatini ko'zi ko'r emas odamlarga qaraganda boshqacha idrok qilgan, masalan, ko'ruv doirasiga kirgan hamma narsalarni juda yaqin va ko'ziga tegib turayotgandek his qilgan, shuning uchun bu odam ehtiyot yuzasidan ko'zini qo'li bilan hadeb berkitgan. Narsalarning shaklini ham faqat ko'rish bilangina fahmlay olmagan, bu narsalarni qo'li bilan paypaslab ko'rganidan keyin, ya'ni o'tmishdagi muskul-harakat sezgisiga asoslangan tajribasiga suyanib narsalarning shakllarini taniy olgan. Operatsiyadan so'ng ko'zi ochilgan yana bir odamga yog'ochdan yasalgan, har ikkalasi ham bir xil bo'yalgan va diametri teng shar bilan kub ko'rsatganlar. U odam bu narsalarning turli buyumlar ekanini ko'rib

tursa ham, lekin ularni bir-biridan aniq farq qila olmagan: qaysisi dumaloq va qaysisi burchakli ekanini aniq aytib bera olmagan. Yana shu odamga shar bilan bir xil kattalikdagi doiraning, kub bilan bir xil kattalikdagi to'rtburchakning yassi shaklini yonma-yon qo'yib ko'rsatganlarida, ularni bir-biridan farq qila olmagan, faqat paypaslab ko'rganidan keyin sharni doiradan va kubni to'rtburchakdan ajratgan. Bu odam qilingan operatsiyadan tamomila sog'aygandan keyin, ko'z bilan ko'rib idrok qilishni o'rganmoq uchun maxsus mashq qilgan. Masalan, oyog'idan etigini yechib irg'itib yuborar, so'ngra etikkacha bo'lgan masofani ko'zi bilan chamalashga urinar ekan. Chama bilan birikki qadam yurgandan keyin, qo'lini uzatib etikni olishga harakat qilar ekan, lekin ko'zi bilan masofani aniq belgilay olmaganligidan yanglishar va paypaslab, qachon etik qo'lga tegsa, uni shundagina ushlab olar ekan. Yuqorida keltirilgan misollardan ma'lum bo'ldiki, ko'rlar ko'zlari ochilgandan keyin, ularda fazoni ko'z bilan ko'rib idrok qilish qobiliyati teri va muskul harakat organlarining ishtiroki bilan asta-sekin o'sib boradi. Demak, fazoga oid shakl, kata kichiklik va munosabatlarni ko'rish, teri sezgilari va muskul-harakat organlari bir-biri bilan mahkam bog'lanib ishlaganlaridagina eng to'g'ri va mukammal idrok qilish mumkin. Sezgi organlarimizning – tuyush, muskul-harakat va ko'rish organlarimizning o'ziga xos xususiyati, jumladan, obyektiv mavjud fazoni ham idrok qilish qobiliyatiga ega bo'lishdadir. Idrokning hamma turlari singari, fazoni idrok qilish ham kishining tajribasi va umumiy kamoloti jarayonida rivojlanib boradi.

Vaqtни idrok qilish biz idrok qilib turgan narsa va hodisalar ma'lum bir (zamon) davomida paydo bo'ladi, taraqqiy qiladi va o'zgarib boradi. Shuningdek, obyektiv dunyo hodisalarini aks ettiradigan idrok, tasavvur, fikr va hokazolardan iborat bo'lgan bizdagi subyektiv, psixik hodisalar ham vaqt davomida paydo bo'ladi, o'zgarib va almashib turadi. Ma'lumki, fazo singari vaqt ham materiyaning mavjudligi shaklidir. Har qanday borliqning asosiy shaklidir. U obyektiv reallikdir, ya'ni ongimizdan tashqari o'zi mavjuddir. Biz fazoni idrok qilganimizdek, vaqtни ham idrok qilamiz. Biroq, vaqtни idrok qilish to'g'risida gapirar ekanmiz, biz quyidagilarni nazarda tutamiz. Vaqtни idrok qilishni vaqt

«bo‘laklarini» soat va boshqa xronometrik asboblarni yordamida o‘lchash deb tushunish yaramaydi. Kishi xuddi bir xilda bo‘lgan vaqt bo‘lagi (daqiqqa, soat yoki ko‘p va hokazo)ning obyektiv davomini hamisha bir xilda sezmas ekan. Ba’zan bir soat, bir daqiqada, o‘tib ketadi, yoki «bir soat bir yildek tuyuladi» deb gapiradilar. Biz vaqtni hozirgi zamon (hozirgi payt) va undan kelgusiga borayotgan real narsadek idrok qilamiz, uni tasavvur qilamiz va fikrlaymiz. Shuning uchun ham o‘tmish, hozirgi zamon va kelgusi ma’nosida olingan tushunchalar mavjuddir. Vaqtni idrok qilish haqida gapirar ekanmiz, biz hozirgi paytni nazarda tutamiz. O‘tmish vaqt xotiraning esga tushirish jarayoni bilan bog‘liq bo‘ladi. Kelgusi vaqtni esa biz faqat xayolga keltirishimiz yoki u haqda o‘ylashimiz mumkin, xolos. Obyektiv (matematik) nuqtayi nazardan, hozirgi payt bu o‘tmishni kelgusidan ajratadigan bir nuqta (chegara)dir. Ammo psixologik, subyektiv nuqtayi nazardan, biz borayotgan vaqtning «bo‘laklarini» hozirgi payt (endimik) deb idrok qilamiz. Dars, ma’ruza yoki bironta musiqiy asarni eshitib o‘tirish davomidagi vaqt ham mana shunday idrok qilinadi. Demak, vaqtning to‘xtovsiz borishi, davomi hozirgi payt deb tuyuladi. Biz vaqtni (uning to‘xtovsiz borishi, cho‘zilishini va davomini) idrok qiladigan maxsus bir organga ega emasmiz. O‘tayotgan vaqt avvalo atrofimizdagi narsa va hodisalarning o‘zgarib va almashinib turishidan bilinadi. Shu sababli bizning idrok qilishimiz hamma sezgi a’zolarimiz faoliyati bilan bog‘langan deb aytish mumkin. Vaqtni idrok qilish organizmimizda borayotgan fiziologik jarayonlar bilan ham belgilanadi. Yurak tepish, nafas olish ritmikasi va organik sezgilar vaqtni idrok qilishda katta rol o‘ynaydi, bu hol maxsus tekshirishlar bilan aniqlangan. Vaqt bizga «sekin o‘tayotgandek» yoki «tez o‘tayotgandek» tuyuladi. Buning sababi shunda ekanki, har birining davomi obyektiv suratda bir xilda bo‘lgan vaqt bo‘lagini, ya’ni soat, daqiqqa, soniya va hokazoni hamisha bir xilda sezmas ekanmiz. Ba’zan biz «bir soat bir yilga o‘xshab ketdi», ba’zan esa «uch soat ko‘z ochib yumguncha o‘tib ketdi», «bir kun bir daqiqaday o‘tib ketdi» deb gapiramiz. Vaqtni tez, yoki sekin o‘tayotgandek sezishimiz shu paytda siz kechirayotgan psixik jarayonlarga bog‘liq bo‘ladi. Aksincha, psixik tuyg‘ular mazmundor va xilmaxil bo‘lib, odamning butun

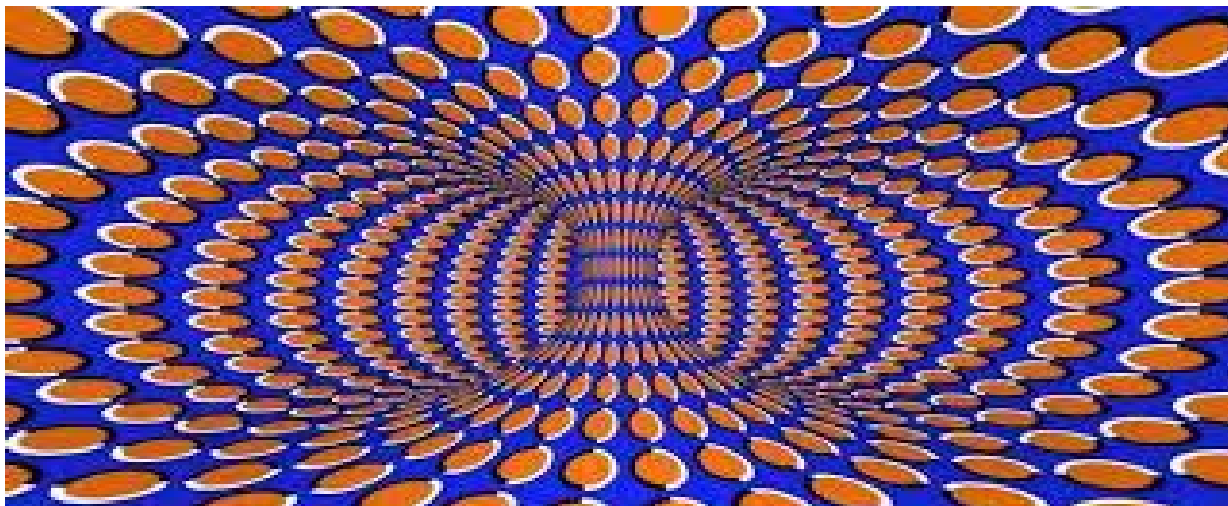
fikri-zikrini o'ziga qaratib qo'ysa, vaqt juda tez o'tib ketayotgandek seziladi. Diqqatimizni tuyg'ularimizning mazmuniga qaratsak, vaqtning o'tayotgani biz uchun bilinmay qoladi. Ayniqsa, ongimizning mazmuni, ya'ni idrok, tasavvur va fikrlarimiz xush emosiylar, yoqimli hislar uyg'onsa, vaqt 95 juda tez o'tayotgandek seziladi. Masalan, ayni bir dars vaqti bir o'quvchiga juda tez o'tgandek sezilsa, boshqa bir o'quvchiga juda sekin borayotgandek tuyuladi, buning sababi bu o'quvchilarning diqqati nimaga qaratilishidadir. Agar o'quvchi diqqate'tiborini darsning mazmuniga qaratsa, dars bilan qiziqib, zavq bilan tinglasa, ko'ngli to'q bo'lsa, vaqtning o'tib ketganini bilmay qoladi. Darsga ahamiyat bermay, zerikib va dars vaqtining tezroq o'tishini sabrsizlik bilan kutib, hadeb soatiga qarab o'tirgan o'quvchiga vaqt «to'xtab qolgandek» seziladi, «tikilgan qozon qaynamas» degan xalq maqoli ham bunga misol bo'la oladi. Demak, vaqtni bevosita idrok qilish («vaqt hissi») aniq bo'lmasdan, subektiv bo'lar ekan. Shuning uchun ham biz ko'pincha vaqt davomini belgilashda xatoga yo'l qo'yib, o'zimizcha «vaqt tez o'tdi», yoki «sekin» o'tmoqda deb o'ylaymiz. Bu esa odamning ham faoliyatiga, ham ruhiy holatiga ko'pincha salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odamda ham «vaqtga refleks» hosil bo'lmog'i mumkin. Kunda ma'lum bir vaqtda uyqudan uyg'onish odati bunga misol bo'la oladi. Vaqt hissi odamda mehnat faoliyati jarayonida vujudga keladi. Ana shu tariqa hosil bo'lgan vaqt hissi o'z navbatida mehnat harakatlarini tartibli ravishda idora qilishga ta'sir ko'rsatadi.

Harakatni idrok qilish. Biz narsalarning harakatsiz, sokin holatinigina idrok qilib qolmay, balki fazoda joy almashtirib turgan holatini, narsalarning harakatini ham idrok qilamiz. Harakatning hamma xillari singari, narsalarning ana shu mexanik harakatlari ham vaqt davomida o'zgaradi. Shu sababli, harakat tez yoki sekin bo'lishi mumkin. Harakatning tezlik darajasini obyektiv o'lchash uchun vaqtning bir miqdori, masalan, bir soniya olinib, bu harakatning tezligi jism shu vaqt ichida bosib o'tgan masofa bilan aniqlanadi. Jism bir soniya ichida qancha katta masofa bosib o'tsa, harakat shuncha tez hisoblanadi va aksincha. Binobarin, harakatni idrok qilish ayni zamonda ham fazoni, ham vaqtni idrok qilish demakdir. Masalan, yurayotgan mashinani ko'rib turar ekanmiz, biz ayni vaqtda uning bizga

nisbatan joyini ham va biror nuqtaga nisbatan masofasi o'zgargan (yaqinlashgan yoki uzoqlashgan) vaqtini ham idrok qilamiz. Idrok qilinayotgan harakatning tezligi shu narsa harakatining obyektiv (haqiqiy) tezligiga hamisha teng baravar bo'lmaydi. Ayni bir xildagi harakat tezligi, vaziyatga qarab, har xil idrok qilinishi mumkin: goho ildamroq, goho sekinlashgandek ko'rinadi. Tanamizga bevosita tegib turgan narsalarning harakatini biz teri sezgisi, muskul va ko'ruv organlari vositasi bilan idrok qilamiz. Bizga nisbatan muayyan masofada turgan narsalarning harakatini ko'z bilan ko'rib idrok qilamiz. Harakatni ko'z bilan ko'rib idrok etish ikki xil usul bilan: birinchidan, harakatda bo'lgan narsaga ko'zni uzmasdan qaraganda uning surati ko'z to'r pardasida hosil bo'ladi, ikkinchidan, ko'zimizni harakatda bo'lgan narsa tomon yuritish, harakatini kuzatib borish bilan sodir bo'ladi. Ko'zimizni harakatlanuvchi narsa tomon yuritib idrok qilingan harakatga qaraganda, ko'zimizni uzmasdan (yuritmasdan) idrok qilingan harakat tez harakatdek bo'lib ko'rinadi. Odatda, harakat ana shu ikkala usul bilan bir yo'la idrok qilinadi. Ikki usulning birlashgani uchun idrok qilinayotgan harakatning tezligi ancha aniq bilib olinadi. Harakat idrokini nisbiy va g'ayri nisbiy idrok deb ataladigan ikki xilga bo'lish rasm bo'lgan. Harakatni nisbiy idrok qilish deyilganda, biz harakatlanuvchi narsa va shu narsaning harakati bog'langan yoki yonidan o'tgan sokin nuqta ham ayni vaqtda birgalikda idrok qilinishini tushunamiz. G'ayri nisbiy idrok deb harakatda bo'lgan narsani boshqa narsalardan ayri holida idrok etilishiga aytiladi. Obyektiv tezligi baravar bo'lsa ham, nisbiy harakat ancha tez, g'ayri nisbiy harakat esa ancha sekin harakatdek idrok qilinadi. Harakatning tezdek yoki sekindek ko'rinishi shu harakatning obyektiv tezligiga hamda harakatda bo'lgan buyumning ko'zimizdan uzoq-yaqin bo'lishiga bog'liq: u bizdan qancha uzoq bo'lsa, uning harakati ham shuncha sekindek ko'rinadi. Idrok qilinayotgan harakatning tez yoki sekindek ko'rinishi buyumning muayyan vaqt davomida o'tadigan harakatini idrok qilganda hosil bo'ladigan qarash burchagining katta-kichikligi bilan belgilanadi. Harakatda bo'lgan buyumlarni idrok qilgan paytda qarash burchagi kattalashadi. Qarash burchagi harakatlanuvchi buyum bosib o'tayotgan fazo nuqtalaridan bir-birini kesib ko'zga keluvchi nurlardan hosil

bo‘ladi. Muayyan vaqt ichida (masalan, bir soniya ichida) hosil bo‘lgan qarash burchagi qancha katta bo‘lsa, harakat ham shuncha tez harakatdek idrok qilinadi.

Illyuziyalarba’zi hollarda narsalar noto‘g‘ri, yanglish idrok qilinishi mumkin. Narsalarni bu tariqa noto‘g‘ri idrok qilishni **illuziya** deb ataladi.



Og‘irligi aynan teng, ammo kattaligi har xil bo‘lgan ikki buyumni ketma-ketiga ushlab turilsa, kattasi yengilroq, ikkinchisi og‘irroqdek tuyuladi. Metalldan ishlangan 1 kg tarozi toshi, 1 kg paxtadan og‘irroqdek his qilinadi. Bu hol geometrik illuziyalar deb nom berilgan illuziyalarda, ayniqsa, yaqqol ko‘rinadi. Masalan, uzunligi baravar bo‘lgan ikki chiziqning chetlariga ikki xil burchaklar chizilsa, illuziya paydo bo‘ladi, ya’ni burchaklari tashqariga qaratilgan chiziqqa nisbatan burchaklari ichkari tomonga qaratilgan chiziq kaltaroq bo‘lib ko‘rinadi. Bir nechta parallel chiziqlar ustidan qiya chiziqlar chizilsa, bu chiziqlar parallel emas, balki har xil tomonga qarab ketgan chiziqlardek tuyuladi. Ikkita teng burchakdan bittasi chiziqlar bilan to‘latilsa, ikkinchisiga qaraganda kattaroq bo‘lib ko‘rinadi. Ikkita baravar doira shaklini chizib, bulardan birini shu doiradan kattaroq, ikkinchisini esa o‘zidan kichikroq, doiralari ichiga olinsa, ikkinchi doira kattaroq ko‘rinadigan bo‘lib qoladi. Illuziyaning yuqorida keltirilgan namunalari hamma aqli raso odamlarda albatta bo‘ladigan illuziyalardandir. Bunday illuziyalarning muayyan qonuniyatlari bor. Masalan, yuqorida bayon qilingan Aristotel illuziyasining paydo bo‘lish sababi shuki, bunda bitta narsa barmoq uchlarimizning terisi yuzidagi shunday ikki nuqtaga tegadi, odatdagi tabiiy sharoitda esa bitta narsa ana shu ikki nuqtaga hech qachon birdaniga tegib

turmaydi. Og'irligi baravar bo'lib, kattaligi har xil bo'lgan buyumlardan kichikrog'i kattarog'iga qaraganda og'ir ko'rinishining sababi shundaki, odam hajmi kattaroq buyumning hajmi kichikroq buyumdan og'ir ekanini o'z tajribasida doimo sinab kelgan, binobarin, hajmi har xil buyumlarni ko'z bilan idrok qilganda beixtiyor shu tajribasiga tayanadi, kattaroq buyumni ushlaganida ko'proq zo'r beradi, kichikroq buyumni qo'lga olganida uncha zo'r bermaydi, natijada og'irligi baravar bo'lgani bilan zo'r berish yoki muskullarning qarshilik ko'rsatishi uchun sarf qilingan kuch darajasi har xil bo'lganligidan kichikroq buyum og'irroqdek his qilinadi. Idrok qilib turgan shaxsning psixikasida ro'y beradigan o'zgarishlar bilan tug'iladigan tasodifiy illuziyalar ham bo'ladi. Masalan, cho'lda chanqagan kishi uzoqda yarqirab turgan sho'rxok yerni ko'l deb o'ylashi (lekin bu illuziyani sahrodagi sarobdan farq qila bilish kerak) yoki o'rmondagi to'nka odamning ko'ziga bironta yirtqich hayvonga o'xshab ko'rinishi va hokazo shu kabi illuziyalar jumlasidandir. Gap nutq sohasida ham illuziyalar ko'p uchrab turishi hammaga ma'lum. Bu xil illuziyalar shundan iboratki, birovning nutqidagi ayrim so'zlar boshqa tovush tarkibidagi, yoki boshqa bir ma'noda aytilgan so'zdek eshitiladi. Bunday hollarda odamlar odatda «yaxshi eshitmay qoldim», «boshqacha tushunibman» deb gapiradilar. Eshitish organining sog'bo'lishiga qaramay, birovning nutqini noto'g'ri eshitish sababi suhbatdoshlardan birining gap borayotgan narsa haqida yetarli ma'lumoti bo'lmasligida yoki e'tibori boshqa narsaga chalg'ib ketib, gapni chala eshitganligidadir.

Illuziyani gallyutsinatsiyadan farq qilish lozim. Illuziya shu onda sezgi organlarimizga ta'sir qilib turgan bir narsani yanglish, noto'g'ri idrok qilish bo'lsa, **gallyutsinatsiyayo'q** narsalarni, tashqi ta'sirsiz «idrok qilinishidir»: o'rni tagida yo'q narsaning ko'zga bordek ko'rinishi, yo'q ovozlarning quloqqa eshitilishi, yo'q narsalarning hidi dimoqqa urilishi va boshqa shu kabilar gallyutsinatsiya mahsulidir.

Gallyutsinatsiya shaxsning go'yo biror narsani ko'rgandek, eshitgandek, ushlagandek, hid bilgandek va boshqa shu kabi tasavvuridir, xolos. Gallyutsinatsiya ko'pincha kasallikdan darak beruvchi alomatdir, u nerv sistemasi

bironta zaharli narsa (alkogol, kokain, nasha) bilan ta'sirlanganda, nerv sistemasini buzadigan kasalliklar oqibatida ro'y beradi. Ba'zi hollarda bosh miya yarim sharlari qobig'idagi ba'zi asab markazlarining zararlanishi natijasida odatlanilgan harakatlarni bajarish qobiliyati buziladi yoki yo'qoladi.

Buni psixologiyada **apraksiya** (yunoncha – harakatsizlik) deb ataladi. **Apraksiya** – psixologik nuqson bo'lib, u elementar harakatlarni idrok qilish harakatini, sezgirlikni nutqiy buzilishiga, mehnat va o'qishni tushuna olmaslikka sabab bo'ladi.

2.3. XOTIRA VA UNING TURLARI

Xotira – bu tajribamizga aloqador har qanday ma'lumotni eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bilan bog'liq murakkab jarayondir. Xotira har qanday tajribamizga aloqador ma'lumotlarning ongimizdagi aksidir. Odam ko'rgan, his qilgan va eshitgan narsalarining juda oz miqdorinigina eslab qola oladi. Ma'lum bo'lishicha, bir vaqtning o'zida odam ongida 7 tadan ortiq belgiga ega bo'lgan ma'lumotning qolishi qiyin ekan. Bu yettita so'z, son, belgi, narsaning shakli bo'lishi mumkin. Agar telefon raqamlari 8 ta belgili bo'lganda, uni yodda saqlash ancha qiyin bo'larkan. Demak, ongning tanlovchanligi va ma'lumotlarni saralab, terib ishlatishi yana bir psixik jarayonni - xotirani bilishimiz lozimligini bildiradi. Odatda, biz biror-bir materialni o'qiydigan bo'lsak, uni hech bir o'zgarishsiz eslab qolishga harakat qilamiz. Lekin ajablanarlisi shundaki, borgan sari material ma'lumo'zgarishlarga yuz tutib, xotirada dastlabki paytdagisidan boshqacharoq bo'lib saqlanadi. Ba'zi bir material yoki ma'lumot xohlasak ham xotiradan o'chmaydi, boshqasini esa juda qattiq xohlasak ham kerak paytda yodimizga tushirolmaymiz. Bu kabi savollar, inson bilish jarayonlaridagi eng muhim savollar bo'lib, ba'zan o'z taraqqiyotimiz va kamolotimizni ham ana shunday omillarga bog'lagimiz keladi. Ma'lum bo'lishicha, inson miyasi har qanday ma'lumotni saqlab qoladi. Agar shu ma'lumot biror sabab bilan odamga kerak bo'lmasa, yoki o'zgarmasa, u ongdan tabiiy tarzda yo'qoladi. Lekin har doim ham bizning professional faoliyatimiz manfaatlariga mos ma'lumotlarni esda saqlash juda zarur. Shuning uchun ham ko'pchilik ataylab xotira tarbiyasi bilan

shug‘ullanadi. Inson xotirasining yaxshi bo‘lishi, yani his-kechinmalarimiz, ko‘rgankechirganlarimizning mazmuni to‘laroq miyamizda saqlanishi quyidagi omillarga bog‘liq:

- ☐ esda saqlab qolish bilan bog‘liq harakatlarning yakunlanganlik darajasiga;
- ☐ shaxsning o‘zi shug‘ullanayotgan ishga nechog‘lik qiziqish bildirayotganligi va shu ishga moyilligiga;
- ☐ shaxsning bevosita faoliyat mazmuni va ahamiyatiga munosabatining qandayligiga;
- ☐ shaxsning ayni paytdagi kayfiyatiga;
- ☐ irodaviy kuchi va intilishlariga.

Xotiraning samaradorligi eslab qolishning ko‘lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan bog‘lanadi. Demak, odamlar ham aynan shu sifatlarga ko‘ra ham farqlanadilar:

1. Materialni tezda eslab qoladiganlar;
2. Materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar;
3. Istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar.

Ba’zi odamlarning xotirasiga xos jihatlarni tug‘ma deb atashadi. To‘g‘ri, oliy nerv tizimi, uning o‘ziga xos ishlash xususiyatlari xotiraning o‘ziga xos individual uslubini belgilashi mumkin. Lekin hayotda ko‘pincha shaxsning bilish jarayonlari va sezgi organlarining ishlash qobiliyatlariga bog‘liq tarzda ajralib turadigan tiplari haqida gapirishadi. Masalan, ayrim odamlar ko‘rgan narsalarini juda yaxshi eslab qoladi, demak, ularning xotirasi ko‘rgazmali-obrazli bo‘lib, ko‘zi bilan ko‘rmaguncha, narsaning mohiyatini tushunmaydi. Boshqalar esa o‘zi fikrlab, nomini aytib, mavhum tarzda tasavvur qilmaguncha, eslab qolishi qiyin bo‘ladi. Bundaylar so‘z-mantiqiy xotira tipi vakillaridir. Yana bir tipli odamlar bevosita his qilgan, «yuragidan» o‘tkazgan, unda biror yorqin emosional obraz qoldirilgan narsalarni yaxshi eslab qoladilar, bu – emotsional xotiradir. Lekin yana bir xotira egalari borki, ularni fenomenal xotira sohiblari deb atashadi. Psixologiyaga oid

kitoblarda ana shunday xotiraga ega bo'lgan kishilar to'g'risida ko'p yozilgan. Bu shunday kishilarki, ular bir vaqtning o'zida nisbatan juda katta hajmdagi ma'lumotlarni esda saqlay oladi va esga tushiradi. Masalan, tarixiy shaxslar orasida Yuliy Sezar, Napoleon, Motsart, shaxmat ustasi Alexin kabi insonlar xotirasi ana shunday noyob bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. Taniqli rus psixologi va neyropsixologi A.R. Luriya ham ana shunday xotira sohiblaridan biri – asli kasbi jurnalist bo'lgan Shereshevskiy degan shaxs xotirasini ataylab uzoq vaqt mobaynida o'rgangan. Uning xotirasi shunday ediki, Dantening «Ilohiylik komediyasi»dan olingan uzundan-uzoq parchani bir marta qarab olgandan so'ng, 15 daqiqadan keyin so'zma-so'z aytib bergan. Shunisi xarakterli ediki, komediya unga notanish bo'lgan italyan tilida yozilgan edi. Ko'pchilikni qanday qilib yaxshi, mustahkam esda saqlab qolish muammosi qiziqtirsa, Shereshevskiy uchun qanday qilib unutish masalasi murakkab edi. Uni xotira obrazlari doimo qiynar, ko'rgan narsalari ko'z oldida gavdalanar edi. “Qanday qilib eslab qolasiz?” degan savolga u shunday javob bergan: men «materialni» o'zimga tanish va sevimli bo'lgan Moskva ko'chalariga joylashtiraman. Bir marta bir materialning bir bo'lagi o'sha «ko'chaning» salqin tushgan yeriga tushib qolib, esga tushirishi ancha qiyin bo'lgan ekan. Shunga o'xshash har bir fenomenal xotira egalarining o'ziga xos eslab qolish uslublari bo'lar ekan. Tarixda bunday kishilar bor va ular bizning oramizda ham yo'q emas. Muhimi shunda-ki, ana shu fenomenal xotirani shaxs va jamiyat manfaatiga mos tarzda unumli ishlata bilishdir.

Xotirani rivojlantirish masalasi nafaqat psixologiyaning, balki insoniyatning oldida turgan dolzarb muammodir. Ayniqsa, u yoki bu ta'lim maskanlarida o'qiydigan har bir o'quvchi yoki sportchi uchun ham bu juda muhim narsa: kim eshitgan yoki ko'rgan narsasining mazmunini to'la eslab qolib, keyin do'stlari yoki o'qituvchilarini lol qilishni xohlamaydi deysiz? Shuning uchun ham ushbu mavzuda amaliy jihatdan ma'qul va mumkin bo'lgan ayrim tavsiyalarga e'tiborni qaratamiz. Ko'pchilik psixologlar va amaliyotchilar inson xotirasini kitoblar javoniga o'xshatishadi. Agar shu javonda kitoblar tartib bilan qo'yilgan va siz vaqti-vaqti bilan ularning orasiga «tashrif» buyurib tursangiz, qaysi kitob qayerda

turganini yaxshi bilasiz. Xotira ham shunday. Agar siz muntazam o'z qobiliyatlaringizni o'stirish ustida ishlasangiz, u yoki bu qiziqtirgan mavzu bo'yicha turli kitoblarni o'qib, ularni ma'lum tartibda qaytarib tursangiz, esda saqlash va esga tushirish qobiliyatingiz o'sib boradi. Ikkinchi muhim amaliy qoida — bu o'qigan, eshitgan yoki ko'rgan narsangizning mohiyatini anglashga harakat qilishingiz lozim. Chunki tushunmagan narsangizni qaytaqayta o'qisangiz ham esda yaxshi qolmaydi. Masalan, ingliz tilidan «topiklar»ni o'qituvchi so'raganda yoddan aytib bergan bo'lsangiz, u tezda xotirangizdan o'chib ketadi. Agar uni amaliy biror ish-faoliyatingiz bilan bog'lab, qiynalib bo'lsa ham ovoz chiqarib mashq qilsangiz, u anchagacha yoddan chiqmaydi. Uchinchi keng tarqalgan usul — bu eslab qolinishi kerak bo'lgan narsalarni ma'no jihatdan guruhlariga bo'lib turib eslab qolish. Bu usulni biz yoshlikdan boshlab ishlatib kelganimiz. Masalan, sizga so'zlar qatori berilgan: sinf, bola, parta, ruchka, bog', uzum, charos, qalam, ariq. Shu so'zlarni yaxshilab esda saqlash uchun ularni ma'lum guruhlariga oldin bo'lib olsak, masalan, maktabga aloqador narsalar guruhi va bog' bilan bog'liq narsalar guruhlari. Shu aqliy ishni amalga oshirsak, albatta, xotiramiz ishi samarali bo'ladi yoki yoshlikdagi bir ertak hammaga tanish: chol turp ekkan va u shu qadar katta bo'lib ketganki, o'zi yakka hech uni tortib chiqara olmaydi. Shunda u kampirni, kampir — nabirasini, nabira — kuchukni, kuchuk — mushukni, mushuk esa sichqonchani chaqirib, birgalikda tortib olishadi. Nega bu ertakning ma'no-mazmuni yoddan chiqmaydi, chunki undagi voqealar zanjiri mavjud. Shu birin-ketinlik qonuni eng kattadan eng kichkina bo'lgan jonzotning birgalikdagi, do'stona uzviyligi yotadi. Bu ertakda nafaqat tarbiyaviy ma'no bor, bu ham muhim, balki unda yuqorida ta'kidlaganimiz — guruhiy o'zaro bog'liqlik tamoyili bor. Amaliy nuqtayi nazardan xotiraning samaradorligi va uni o'quv va mehnat faoliyati jarayonida oshirish katta ahamiyatga ega. Chunki ko'pincha odamlar orasida ishchanrog'i, o'quvchi yoki sportchilar orasida bilimlirog'i ham bir qarashda xotirasining kuchi bilan boshqalardan ajralib turadi. Buyuk bobokalonimiz Amir Temurning xotirasi haqida afsonalar yuradi. Masalan, u o'z qo'l ostidagi beklarning nafaqat ismini, balki

otasining ismlarini ham yoddan bilgan, uchrashuvlarda bevosita nomini aytib murojaat qilgan. Bu fazilat ham uning o'z qo'l ostidagilar orasida obro'yining balandligiga ta'sir ko'rsatgan. Amerikaning mashhur Prezidentlaridan Avraam Linkoln ham ana shunday fenomenal xotirani o'z yaqinlari va ish yuzasidan u bilan bog'liq bo'lgan xodimlarga nisbatan namoyon etib, lol qoldirgan ekan. Demak, xotira tarbiyasi, uni kerakli yo'sinda rivojlantirish shaxsiy obro' hamda ishdagi samara masalasi bilan bevosita bog'liq ekan. Umuman, xotiraning samaradorligi eslab qolishning ko'lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan bog'lanadi. Demak, odamlar aynan shu sifatlarga ko'ra ham farqlanadilar: · materialni tezda eslab qoladiganlar; · materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar; · istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar. Esda saqlash vaqti bilan esga tushirish vaqti o'rtasidagi farq. Odamda berilgan ma'lumotni idrok qilish va shu orqali esda saqlash vaqti qanchalik ko'p bo'lsa, esga tushirish ham osonroq bo'ladi. Shuning uchun ham uzoq muddatli xotirada saqlanadigan informatsiya uzoq vaqt mobaynida, ko'pincha bir necha marta qaytarib beriladi, qisqa muddatlida esa bir marta, qisqa fursatda beriladi va shu narsa esga tushirish kerak bo'lganda, tiklanmaydi. Masalan, biror matnni kompyuterga kiritish uchun o'rtog'ingizga berib, keyin nimalarni kiritganini so'rang. Javob aniq: "Esimda yo'q". Ya'ni ma'lumotning umumiy mazmuni yodda qolsa ham, asosiy tushunchalar va mohiyat esda qolmaydi. Shunday qilib, xotira faol jarayon bo'lib, u shaxsning u yoki bu turli ma'lumotlar bilan ishlash malakasiga, unga bo'lgan munosabatiga, materialning qimmatini tasavvur qilishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Eng xarakterli narsa shuki, inson faqat eshitgan ma'lumotining 10 foizini, eshitgan va ko'rgan narsasining 50 foizini, o'zi faol bajargan ishlarining deyarli 90 foizini yodda saqlaydi. Bu ko'plab psixologik eksperimentlarda isbot qilingan. Shaxsning o'zi o'ylab topib, o'zi bevosita bajargan ishlari juda oson esga tushadi. Bu hodisa psixologiyada generatsiya effekti deb ataladi. Kattalarni qisqa fursatda o'qitish va malakalarini oshirishda ham turli xil amaliy o'yinlardan, ijtimoiy psixologik treninglardan foydalanishning ma'nosi ham shunda – yaxshi va tez eslab qolish hamda samarali esga tushirish.

Iqtisodiy o'quvlarda turli xil "Keys stadi"larni tahlil qilish va o'z nuqtayi nazaricha maqbul harakat shakllari qarorlar qabul qilish ham mutaxassislar malakasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatadi. Demak, yaxshi kuchli bilimlarga ega bo'lish uchun har bir predmet yoki fanning mavzularini o'ziga xos tarzda yoqtira olish va xotirada saqlash uslublarini ishlab chiqishingiz kerak ekan.

2.4. TAFAKKUR VA UNING TURLARI

Tafakkur haqida tushuncha Tafakkur – ijtimoiy sababiy, nutq bilan chambarchas bog'liq, muhim bir yangilik qidirish va ochishdan iborat psixik jarayondir. Tafakkur voqelikni analiz va sintez qilish, uni bilvosita va umumlashtirib aks ettirishdan iborat jarayondir. Tafakkur amaliy faoliyat asosida hissiy bilishdan paydo bo'ladi va hissiy bilish chegarasidan ancha tashqariga chiqib ketadi. Bilish faoliyati sezish va idrok qilishdan boshlanib, keyin tafakkurga o'tib ketishi mumkin. Biroq tafakkur, hatto eng rivojlangan tafakkur ham hamisha hissiy bilish bilan, ya'ni sezgilar, idrok va tasavvurlar bilan bog'langan bo'ladi. Tafakkur faoliyati o'zining butun «materiallarini» faqat bitta manbadan, ya'ni hissiy bilishdan oladi. Tafakkur faqat sezgilar va idrok orqaligina tashqi muhit bilan bog'lanadi va shu tariqa tashqi olamni aks ettiradi. Ammo sezgilar va idrok kabi hissiy bilish jarayonlari olamning turli xildagi aloqalarini, ular orasidagi bog'lanishlarni, paydo bo'ladigan turli muammolarni hal qilish imkonini bermaydi. Tafakkur qilish davomida tashqi olamni bilish chuqurroq amalga oshiriladi. Buning natijasida narsalar, hodisalar va boshqa shu kabilar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'lanishlarni ajratish, yechish mumkin bo'ladi. Zarur hollarda turli vositalar qo'llaniladi. Quyidagi uch xil hodisalarni o'rganish davomida vositalar qo'llaniladi:

1. Hozirgi paytda bevosita idrok qilishning imkoni bo'lmagan hodisalarni o'rganish uchun. Bunga tarixiy voqealar, kelajak rejalar, gipotezalar, umuman yoki o'tmishda ro'y bergan yoki kelajakda ro'y berishi mumkin bo'lgan hodisalarni o'rganish davomida.

2. Sezgi organlarimizning moslashmaganligi sababli bevosita idrok qilishning imkoni bo'lmagan hodisalarni o'rganishdi. Bunga misol tariqasida juda kichik zarrachalar, elementlar, inson sezgi organlari «sezmaydigan» turli to'lqin uzunliklari, yoki juda uzoq masofada joylashgan obyektlar (planetalar, yulduzlar va h.k).

3. Bevosita idrok qilishning imkoni mavjud, ammo vosita qo'llash samarali bo'lgan hollarda. Masalan, o'sib turgan daraxtning balandligini trigonometrik funksiyalar yordamida o'lchash, havo haroratini termometr yordamida o'lchash kabilar. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, hissiy bilish samarali bo'lmay qolgan hollarda tafakkur boshlanadi. Tafakkur hissiy bilish idrok qilish imkonini bermaydigan voqea, hodisalarni ham o'rganish imkonini beradi. Masalan, yorug'lik tezligini o'lchash, o'rganish, uning xossalaridan foydalanish faqat tafakkur orqaligina amalga oshirilishi mumkin. Tafakkur – fakt va hodisalarni mavhumlashtirgan, umumlashtirgan holda va vositali ravishda aks ettirishdan, ular o'rtasiga aloqa hamda munosabatlarni aniqlashdan iborat bo'lgan bilish jarayonidir.

Vaziyat bizga tushunarli bo'lsa, yetarli hamma ma'lumot va vositalarga ega bo'lsak, biz «o'ylamaymiz». Tafakkur jarayoni muammo yuzaga kelsa, muammoli vaziyatda paydo bo'ladi. Muammoli vaziyat – biror masalani yechish uchun zarur bilimlar, vosita yoki ma'lumot, malakalarning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Muammoli vaziyatda bizning avvalgi vosita va usullarimiz yetishmay qoladi. Shu sababli oddiy, tushunarli, o'zida yangilikni aks ettirmaydigan ma'lumotni eshitayotgan sportchi va o'quvchi fikrlamaydi. Ularni fikrlashga undash uchun muammoli vaziyat yaratish kerak. Kelib chiqish va rivojlanish bo'yicha tafakkur ijtimoiy tabiatga ega. Chunki bilishning barcha vositalari, usullari va manbalari inson tomonidan yaratilgan moddiy va ma'naviy boyliklar bilan bog'liqdir. Odamning aqliy taraqqiyoti insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davomida to'plangan bilimlarni o'zlashtirish jarayonida amalga oshadi. Bu yerda shaxsning faolligini inkor qilmaymiz. Mavjud, tayyor bilimlarni o'zlashtirish boladan fikriy

zo‘r berish, ijodiy ishlash, yangilik ochishni taqozo qiladi. Aks holda o‘zlashtirilgan bilim yuzaki, mexanistik bo‘lib qoladi.

Tafakkurning mantiqiy shakllari. Psixologiya fani mantiq fani bilan birgalikda tafakkurning mantiqiy shakllarini o‘rgandi. Tafakkurning mantiqiy shakllari – tushuncha, hukm va xulosa chiqarishdir. Tushuncha shunday fikrki, bu fikrda voqelikdagi narsa va hodisalarning umumiy, muhim, farq qiladigan belgilari aks ettiriladi. Masalan, odam tushunchasi uning mehnat faoliyati, mehnat qurollarini ishlab chiqarish, nutq, inson ongi va shular kabilar nihoyatda muhim belgilarni o‘zida mujassamlashtirgan. Mana shu belgilar bilan odam hayvonlardan farq qiladi. Tushunchalarning mazmuni hukmlarda aks ettiriladi. Hukm narsa va hodisalar o‘rtasidagi mavjud bog‘lanishlarning yoki shu narsa-hodisalarga xos bo‘lgan xususiyat va belgilari o‘rtasidagi bog‘lanishlarni o‘zida aks ettiruvchi tafakkur shakli. Hukmlar obyektiv voqelikni qanday aks ettirishlariga qarab chin va yolg‘on bo‘lishi mumkin. Chin – «Toshkent – O‘zbekistonning poytaxti». Yolg‘on – «Hech qanday uchburchak o‘tkir burchakka ega bo‘la olmaydi». Hukmlar umumiy, juz‘iy va yakka bo‘ladi. Umumiy hukmda aks ettirilgan xususiyat va bog‘lanishlar biror sinfdagi barcha narsalarga taaluqli bo‘ladi: «Barcha metallar elektr tokini o‘tkazadilar». Juz‘iy hukmlarda tasdiqlash yoki inkor qilish faqat ayrim narsalargagina taalluqli bo‘ladi: «Ba’zi o‘quvchilar a’lochidirlar». Yakka hukmlarda tasdiqlash yoki inkor qilish faqat bitta narsaga tegishli bo‘ladi: «Salimov A. – a’lochi o‘quvchi». Hukmlar ikkita yo‘l bilan hosil qilinadi:

1) bevosita usul bilan, bunda idrok qilayotgan narsalar ifodalanadi;

2) bivosita usul bilan, ya’ni xulosa chiqarish, mulohaza yuritish yo‘li bilan. Bir yoki bir necha hukmlar asosida yangi hukm keltirib chiqarish – xulosa chiqarishdir. Maslan, «Barcha metallar elektr tokini o‘tkazadilar, «Mis metall». Ana shu ikkita asosdan yangi hukm – xulosa chiqariladi. «Mis elektr tokini o‘tkazadi». Xulosa chiqarish ikki usul bilan amalga oshiriladi:

- 1) induktiv xulosa chiqarish
- 2) deduktiv xulosa chiqarish.

Induksiya– juz'iy hodisalardan umumiy hodisalarga qarata xulosa chiqarish.

Deduksiya– umumiy qoidalardan juz'iy hodisaga, faktga, misolga qarata xulosa chiqarish.

Tafakkur jarayonlari. Tafakkur jarayonlari (fikrlash) o'ziga xos xususiyatlarga, qoidalarga bo'ysunadi. Tafakkur jarayonining mohiyatini tushunish uchun uning qanday kechishini o'rganish lozim. Tafakkur jarayonlari analiz, sintez, taqqoslash va umumlashtirishdan iboratdir. Analiz – Obyektning muayyan bir tomonlarini, elementlarini, xossalarini munosabatlarini va boshqa shu kabilarni ajratib olib, o'rganilayotgan obyektни fikran bo'laklarga, qismlarga, elementlarga bo'lish demakdir. Biron narsani analiz qilish davomida bu narsaning g'oyat muhim, kerakli va qiziqarli va shu kabi muayyan xususiyatlari ajratib olinadi. Sintez – bir butun narsani analiz qilish natijasida ajratilgan komponentlarni birlashtirish sintezdir. Analiz va sintez jarayonlari hamma vaqt o'zaro bog'liqdir. Taqqoslash - narsa va hodisalarni bir-biri bilan solishtirib ko'rish va ular orasidagi o'xshashliklar, tafovutlarni topish. Taqqoslash albatta analiz va sintezni taqozo qiladi. Narsa va hodisalarni oldin analiz keyin esa sintez qilmasdan turib ular orasidagi o'xshashlik va tafovutlarni topib bo'lmaydi. Taqqoslash davomida narsalarni umumlashtirish amalga oshiriladi. Umumlashtirish o'xshash tarzidagi umumiylik va muhim belgi tarzidagi umumiylik sifatida amalga oshiriladi. Birinchi umumiylik bo'yicha kit baliq hisoblanadi (yuzaki belgi) ikkinchi umumiylik asosida esa kit sut emizuvchilar sinfiga kiradi (muhim belgi asosida).

Tafakkur turlari. Psixologiyada tafakkur turlarining quyidagi sodda va birmuncha shartli klassifikatsiyasi tarqalgandir:

- 1) ko'rgazmali harakat;
- 2) ko'rgazmali obrazli;

3) mavhum (nazariy) tafakkur.

Ko'rgazmali-harakat tafakkuri. Tarixiy taraqqiyot davomida odamlar o'z oldilarida turgan masalalarni dastlab amaliy faoliyat nuqtayi nazaridan yechganlar; keyinchalik undan nazariy faoliyat ajralib chiqqan. Dastlab yerni qadamlab o'lchaganlar, keyinchalik uning asosida geometriya fani shakllangan. Bu shuni anglatadiki, sof nazariy faoliyat birlamchi emas, balki amaliy faoliyatning o'zi birlamchidir. Bog'chagacha yosh davrida bolada asosan ko'rgazmali-harakat tafakkuri ustun bo'ladi. Hamma ish, «o'ylash», bilish jarayoni harakatlar vositasida amalga oshiriladi.

Ko'rgazmali-obrazli tafakkur. Ko'rgazmali-obrazli tafakkur sodda shaklda asosan bog'cha yoshidagi bolalarda namoyon bo'ladi. Ularda tafakkurning harakatli shakllari saqlanib qolsa ham, ular to'g'ridan-to'g'ri yuzaga chiqmaydi. Endi bola narsa va hodisalarning bevosita idrok qilinmayotganligidagi obraziga suyanib fikr yuritadi. Agar shu yoshdagi bolaga ikkita bir xil hajmdagi xamirdan qilingan soqqa ko'rsatilsa, u ularning tengligini aytadi. Keyin ularning ko'z o'ngida soqqalar biron shaklga keltiriladi. Bolalar yassilantirib, non shakliga keltirilgan soqqani ko'p, katta deb ko'rsatadilar (J.Piaje tajribalaridan).

Mavhum (nazariy) tafakkur. Bolalarning amaliy va ko'rgazmali-obrazli tafakkuri asosida ularda mavhum tafakkur shakllanadi. Bu mavhum tushunchalarga asoslangan tafakkur. Bolalarning juda ko'plab fanlardan o'quv predmetlaridan oladigan bilimlari mavhum tushunchalar yordamida ifodalangan. Predmet va hodisalar o'rniga ularning nomlari (so'z-belgi) qo'llaniladi. Mavhum tafakkur bolaga endi o'zi yo'q predmetlar bilan ham so'zlar yordamida (nomlari) ishlash, ular ustida fikr yuritish, tafakkur operatsiyalarini amalga oshirish imkonini beradi. Shu sababli mavhum tafakkur o'quvchining o'quv va faoliyatida eng muhim o'ringa ega. Maktabning, pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning mavhum tafakkurini rivojlantirish, ularda to'g'ri shakllangan tushunchalar tizimini hosil qilishdan iboratdir. Tafakkurning individual xususiyatlari. Turli kishilarda tafakkur xususiyatlar turlicha tarkib topgan va turlicha namoyon bo'ladi. Biri

kishining o'zida ham tafakkurning turli xususiyatlari turlicha namoyon bo'ladi. Bularning hammasi tafakkurning individual xususiyatlarining asosini tashkil qiladi. Tafakkurning individual xususiyatlariga bilish faoliyatining mustaqillik darajasi, epatchilik, fikrlashning tezligi kabilar kiradi. Tafakkurning mustaqilligi dastavval yangi masala, yangi muammoni ko'ra bilish va qo'ya bilishda, undan so'ng esa uni o'z kuchi bilan yecha bilishda namoyon bo'ladi. Tafakkurning mustaqilligida uning ijodiy xarakteri o'z ifodasini topgan. Tafakkurning ixchamligi shundan iboratki, masalani yechishning boshqa belgilangan yo'li (rejasi) asta-sekin yuzaga chiqadigan, avvaldan hisobga olib bo'lmaydigan muammo shartlarini qanoatlantirmasa, ana shu yo'lni o'zgartira olishdan iboratdir. Fikrning tezligi biror qarorni qisqa muddat ichida qabul qilinadigan hollarda talab qilinadi. Tafakkurning yuqorida ko'rsatilgan barcha va boshqa juda ko'p sifatlari uning asosiy sifati yoki belgisi bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday tafakkurning eng muhim belgisi, uning ayrim individual xususiyatlaridan qat'iy nazar, muhim tomonlarini ajratib, mustaqil ravishda tobora umumlashtirishni bilishdan iborat.

2.5. DIQQAT VA UNING TURLARI

Diqqat – ongning biron-bir predmet, hodisa yoki faoliyatga qaratilishi hamda to'planishidir. Idrokning aniqligi va samaradorligiga bevosita aloqador bo'lgan psixik jarayonlardan biri — diqqatdir. Diqqat — shunday psixik jarayonki, uning yordamida ongimiz o'zimiz uchun ahamiyatli bo'lgan narsalar, hodisalar, predmetlar mohiyatiga qaratiladi. Ya'ni, diqqat — ongning yo'nalganligini tushuntiruvchi psixik jarayondir. Bizni o'rab turgan borliq va undagi hodisa va predmetlar dunyosi shunchalik murakkab va turfaki, biz ongimizni bir vaqtda ularning barchasiga birdan yo'naltira olmaymiz. Diqqat shuning uchun kerakki, u bizga ayni vaqtda kerak bo'lgan obyektini shu turfaning orasidan ajratib, uni o'rganish yoki tanishishga imkon beradi. Diqqatning asosan ikki xil turi farqlanadi: ixtiyoriy va beixtiyor diqqat.

Hosil bo'lish va amal qilish xususiyatlariga ko'ra diqqatning ikkita asosiy turi mavjud: ixtiyorsiz va ixtiyoriy.

Ixtiyorsiz diqqat kishining anglashilgan niyatlari va maqsadlaridan mustasno tarzda hosil bo‘ladi, ixtiyoriy diqqat ongli ravishda boshqarilayotgan va tartibga solinayotgan bo‘ladi. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqat zamirida paydo bo‘ladi. Ixtiyorsiz diqqatning paydo bo‘lishi psixofiziologik va psixik omillar bilan belgilanadi. Qo‘zg‘atuvchilarning sifati, subyekt uchun yangiligi ixtiyorsiz diqqat paydo bo‘lishidagi asosiy shart hisoblanadi.

Ixtiyoriy diqqat shaxs faoliyatida namoyon bo‘ladi, uning asosiy vazifasi psixik jarayonlarning kechishini faol boshqarib turishdir. Kishi ixtiyoriy diqqat tufayli xotiradan o‘zi uchun zarur ma‘lumotlarni faol tarzda, tanlab ajratib olishga, muhim va jiddiy narsalarni alohida ajratib ko‘rsatishga, to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga, faoliyat jarayonida paydo bo‘ladigan vazifalarni amalga oshirishga layoqatli bo‘ladi. Agar ixtiyoriy diqqat shaxs ongining bevosita o‘zi uchun ahamiyatli obyektlarga ataylab jalb etishi bo‘lsa, (masalan, ma‘ruzani to‘la tushunish uchun sportchining urinishlari) beixtiyor diqqat narsa va hodisalarning mazmun va mohiyati, jozibasiga bog‘liq tarzda ongimizning ma‘lum narsalarga yo‘nalganligidir. Bundan tashqari ixtiyoriydan so‘nggi diqqat turi ham mavjud. Diqqatni jalb etishning bir nechta universal qoidalari bor.

Kontrast qonuni. Masalan, televizor ko‘rib o‘tirib, birdan bir kanalning boshqasi bilan ulanib qolishi, ranglarning birdan almashinishi, xorij safari vaqtida kutilmaganda ona tilida kimningdir orqangizda turib gaplashishi kabilar idrokni aniqlashtirish va buning uchun diqqatni o‘sha narsaga qaratishga sabab bo‘ladi, yoki Toshkentning an‘anaviy qiyofasida paydo bo‘lgan o‘ta zamonaviy bino, masalan, Banklar assotsiatsiyasi binosi kontrast effekt beradi, chunki u boshqa obyektlardan tub farq qiladi. Shuning uchun ham diqqatimiz noan‘anaviy, ajralib turadigan narsalarga idrokimizni, ongimizni yo‘naltiradi.

Qaytaruv qonuni. Saylov oldi jarayonlarida nomzodlar o‘z fotosuratlarini yoki siyosiy partiyalari haqidagi ma‘lumotlarni har bir mahalla va katta ko‘chalarga iladilarki, shu orqali ko‘pchilikning diqqatini o‘zlariga jalb qiladilar. Yangilik qonuni. Ma‘lumotning yangiligi, shaxs uchun kutilmaganda paydo

bo'lishi ham diqqatni jalb etuvchi kuchli omil. Reklamada ham «Birinchii marta» deb berilgan ma'lumot, ijtimoiy jarayonlardagi yangiliklarning o'ziga xos betakrorligi, do'stingiz ustidagi yangi kostyum, bildirilgan yangi fikr yoki g'oya albatta, o'zgalar diqqatini o'ziga tortmay qolmaydi. Ommaviy ta'sirlanish qonuni. Ommaviy axborot vositalari orqali bugun dunyoga taralayotgan biror xabar yoki ataylab odamlar o'rtasida tarqatilgan «mish-mish» yoki «shov-shuvlar» alohida ayrim shaxslarning ham diqqat markaziga tushadi. Qolaversa, biz hammani qiziqtirgan, hamma gapirib yurgan ma'lumotga ishonamiz, hamma kiygan libosga e'tibor qaratamiz. Diqqat sezgi, xotira, tafakkur va harakat jarayonlarida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli diqqatni biror narsaga qaratish obyektiga bog'liq holda quyidagi shakllarni ajratib kursatadilar: sensor (perseptiv), aqliy harakatlantiruvchi.

Diqqat turlicha sifat ko'rinishlari bilan ta'riflanadi. Diqqatning bu ko'rinishlarini diqqatning sifati yoki diqqatning xususiyatlari deyiladi. Diqqatning barqarorligi, ko'chishi, taqsimlanishi va ko'lami shular jumlasiga kiradi.

Diqqatning barqarorligi diqqat qaratilgan obyektlarning xususiyatlariga va diqqati yo'naltirilgan shaxs faolligiga bog'liq. Diqqat jalb qilinadigan obyektning o'zgaruvchanligi, harakatchanligi diqqatni uzoq vaqt mobaynida jalb etishning muhim shartlaridir. Agar obyektning o'zi o'zgarmaydigan bo'lsa va uni turli jihatdan o'rganib bo'lmasa, u holda bu obyektga uzoq vaqt mobaynida diqqatni jalb etish o'ta mushkul, chunki bir xillik diqqatni susaytirib qo'yadi. Obyektning murakkablanishi va shaxsning faolligi diqqatning barqarorligiga olib keladi.

Diqqatni ko'chishi subyektning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga, bir obyektidan ikkinchi obyektga, bir harakatdan ikkinchi harakatga ataylab o'tishida namoyon bo'ladi. Diqqatning ko'chirilishida individual farqlar mavjud. Ba'zi odamlar bir faoliyatni ko'rib, ikkinchisini bajara oladi, boshqalar uchun bu ancha vaqt va kuch-g'ayrat sarflashga olib keladi.

Diqqatning ko‘lami idrok etiladigan obyektlarning xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Idrok etilayotgan materialni mazmuniga ko‘ra guruhlariga ajratish, tizimga solish diqqat ko‘lami kengayisha olib keladi.

Diqqatning salbiy jihati ham mavjud. Bu parishonxotirlikdir. **Parishonxotirlik** diqqatni uzoq vaqt davomida jadal bir narsaga qaratishga layoqatsizlikda, diqqatning tez-tez va oson bo‘linib turishida namoyon bo‘ladi. Bundan ish, o‘qish faoliyati susayishi kelib chiqaradi. Shuningdek, diqqatning haddan tashqari harakatchanligi va aksincha harakatsizligi ham kuzatiladi. Sportchilar o‘z ta’lim faoliyatlarida diqqatlarini tarbiyalab borishlari kerak, bu o‘z navbatida o‘quv samaradorligiga olib keladi.

2.6. NUTQ VA UNING TURLARI

Nutq haqida tushuncha. Nutq faoliyati – odam tomonidan ijtimoiy-tarixiy tajribani o‘zlashtirish va avlodlarga uzatish yoki kommunikasiya o‘rnatish, o‘z harakatlarini rejalashtirishda tildan foydalanish jarayonidir. Nutq faoliyatining yo‘nalishi har xil bo‘lishi mumkin: - yangi informatsiya berish; - aqliy masalani yechish. Til aloqa vositasi yoki quroli, nutq faoliyati esa aloqa jarayonining o‘zidir. Psixologiya nutqni o‘rganar ekan, har turli sharoitlarda, har xil muammoli vaziyatlarda tildan foydalanish xususiyatlarini aniqlaydi, inson xatti-harakatini rivojlantirishda tilning rolini o‘rganadi, bolalarda aloqa (kommunikatsiya) jarayonining tarkib topish yo‘llarini va shu kabilarni tahlil qiladi. Nutq – kishilarning til vositasida o‘zaro munosabatda bo‘lish jarayonidir.

Ovoz chiqarib talaffuz etiladigan nutqni tashqi nutq, o‘ylayotgan paytimizda ovoz chiqarmasdan nutqdan foydalanishimiz ichki nutq deb ataladi.

Nutq faoliyatining turlari. Nutq faoliyatini turli belgilar asosida klassifikatsiya qilish mumkin.: Nutqning psixofiziologik mexanizmi bilan bog‘liq bo‘lgan murakkablik darajasiga ko‘ra: - xoroviy nutq; - exologik (oddiy takrorlash) nutqi - atash nutqi; - kommunikativ nutq. Nutq faoliyatida rejalashtirishning (programmalashtirishning) roli bo‘yicha: - faol nutq; - reaktiv nutq. Nutqning

ixtiyoriyligi bo'yicha: -ixtiyoriy; - beixtiyor (impulsiv) nutq. Nutqning eksteriorizatsiyalashgan yoki interiorizatsiyalashganligiga ko'ra: - tashqi nutq; - ichki nutq. Yuqorida ko'rsatilganlardan bir nechtasiga to'xtalib o'tamiz. Ixtiyoriy va ma'lum darajada faol nutq ko'p hollarda monologik, reaktiv nutq esa dialogik nutq deb ataladi.

Monologik nutq. Monologik nutq ma'lum darajada nutqning batafsil turi hisoblanadi. Chunki monologik nutqda biz barcha ma'lumotlarni iloji boricha to'liq berishga, notanish vaziyat va holatlarni tinglovchi tushunishi uchun batafsil tasvirlab berishga majburmiz. Monologik nutq – nutqning faol, ixtiyoriy turlaridan biridir. Monologik nutqni amalga oshirish uchun gapirayotgan odam qandaydir nutq mazmuniga ega bo'lishi, shu mazmun asosda o'z nutqiy mulohazasini izchil ko'ra bilishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, notiq o'z nutqini (gaplarinigina emas) avvaldan bir butun holda oldindan rejalashtiradi (programmalashtiradi). Monologik nutq qiyin, murakkab bo'lganligi sababli uni maxsus ravishda tarbiyalash, shakllantirish talab qilinadi. Masalan, kichik bola yoki o'rganmagan kishiga o'z fikrini batafsil, monolog sifatida bayon qilish qanchalik qiyinligini barchamiz bilamiz. Shu sababli maktablarda, boshqa tipdagi o'quv yurtlarida monologik nutqni o'stirishga alohida e'tibor berish lozim. Ayniqsa o'qituvchi uchun «tili to'mtoq» bo'lishdan yomonroq, pedagogikaga zidroq narsa yo'q. Nutqning bu turini rivojaltirish uchun turli bahslar, ma'ruzalar bilan chiqishlar, treninglar o'tkazish lozim.

Dialogik nutq. Nutqning bu turi vaziyatga qarab yuzaga chiqadi va kontekstual (shu vaziyatdan, oldingi aytilgan fikrning mazmuni va shakllaridan kelib chiqiladi) xarakterga egadir. Dialogik nutqning xarakteristikasi monologik nutqning xarakteristikasiga qarama-qarshidir. Birinchidan, dialogik nutqda suhbatdoshlarga ma'lum bo'lgan ayrim so'zlar tushirib qoldiriladi. Shu sababli yozib olingan dialogik nutq o'zgalar uchun ko'pincha tushunarsiz bo'ladi. Ikkinchidan, dialogik nutq ixtiyorsiz, reaktiv nutqdir. Dialogik nutq ko'pincha biror fikrga, luqmaga, hatto nutq bilan bog'liq bo'lmagan stimullarga javob

tariqasida (qo‘lini eshik qisib olgan kishi «Oh!» deydi) yuzaga keladi. Uchinchi, dialogik nutq nihoyat darajada oz tartibli. Dialogik nutq davomida luqma tanlash odatda programmaga ega bo‘lmasa kerak. Agar dialogik nutq jarayonida rejalashtirishga to‘g‘ri kelsa ham bu oddiy rejalashtirish bo‘ladi. Chunki, biz yuqorida ko‘rsatib o‘tganimizdek, dialogik nutq kontekstga bog‘liq ravishda boshqariladi. Ko‘p hollarda u go‘yoki o‘z-o‘zidan «oqib» keladi. Dialogik nutqda qo‘llanilaverib odat bo‘lib qolgan so‘zlar va so‘z birikmalari («rahmat», «yaxshi», «marhamat») juda ko‘p qo‘llaniladi. Ichki nutq. Ichki nutq nutq faoliyatining alohida turi hisoblanadi. Ko‘pincha ichki nutq amaliy va nazariy faoliyatni rejalashtirish fazasida vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Agar biz biron-bir qiyin masalani yechayotgan bo‘lsak, uni o‘z-o‘zimiz bilan maslahat (muhokama) qilib olamiz. Tabiiyki, ichki nutq chala-yarim, uzuq-yuluq, ya‘ni fragmentar xarakterga ega bo‘ladi. Sababi biz o‘z fikrimizni nima haqida o‘ylab nima haqida «gapirayotganimizni» o‘zimiz juda yaxshi tushunamiz. Ikkinchi tomondan, biron vaziyatni idrok qilish paytida anglashilmovchilik bo‘lmaydi. Haddan tashqari sharoitga bog‘liqdir. Ichki nutqni artikulyasiya a‘zolarining harakatlarini (lablar, tilning harakatlari) qayd qilish yo‘li bilan tekshirish mumkin. Ammo bu holda ichki nutqning mantiqiy jihatdan oxirigacha olib borilmaydigan, real ovoz chiqarishgacha yetkazilmaydigan talaffuz qilish harakatlarigina o‘rganildi.

Yozma nutq. Yozma nutq monologik nutqqa juda yaqin turadi. Shu sababli ba‘zi qo‘llanmalarda uni monologik nutqning turi ham deb ko‘rsatishadi. Monologik nutqning barcha xususiyatlari yozma nutqqa ham xosdir. Yozma nutq og‘zaki monologik nutqqa nisbatan birmuncha batafsildir. Chunki yozma nutq jarayonida suhbatdoshdan keluvchi teskari aloqani bo‘lmasligi. Bizdan suhbatdoshimiz biror narsani so‘ray olmaydi. Shu sababli hamma narsani batafsil, oldindan tushuntirishga, izhor qilishga harakat qilamiz. Bu jihatdan yozma nutq og‘zaki nutqqa nisbatan nihoyatda murakkab. Yozma nutqni o‘zlashtirish va uni tushunish uchun maxsus tartibda ta‘lim olmoq darkor. Muloqotning turi va shakllari turlichadir. Masalan, bu faoliyat bevosita “yuzma - yuz” bo‘lishi yo u

yoki bu texnik vositalar (telefon, telegraf va shunga o'xshash) orqali amalga oshiriladigan; biror professional faoliyat jarayonidagi amaliy yoki do'stona bo'lishi; subyekt - subyekt tipli (dialogik, sheriklik) yoki subyekt - obyektli (monologik) bo'lishi mumkin. Insoniy munosabatlar shunday o'zaro ta'sir jarayonlariki, unda shaxslaro munosabatlar shakllanadi va namoyon bo'ladi. Bunday jarayon dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvishu-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Odamlar muloqatda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'ladiki, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan yoki "yarimta jumladan" ham fikr ayon bo'ladigan bo'lib qoladi, ayrim hollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaksiyalarni – bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi. Masalan, oila muhiti va undagi munosabatlar ana shunday tig'iz munosabatlarga kiradi. Faqat bunday tig'izlik oilaning barcha a'zolari o'rtasida emas, uning ayrim a'zolari o'rtasida bo'lishi mumkin (ona-bola, qaynona-kelin va hokazo). O'zaro munosabatlarga kirishayotgan tomonlar munosabatdan ko'zlaydigan asosiy maqsadlari - o'zaro til topishish, bir-birini tushunishdir. Bu jarayonning murakkabligi, kerak bo'lsa, "jozibasi", betakrorligi shundaki, o'zaro bir xil til topishish yoki tomonlarning aynan bir xil o'ylashlari va gapirishlari mumkin emas. Agar ana shunday vaziyatni tasavvur qiladigan bo'lsak, bunday muloqot eng samarasiz bo'lar edi. Masalan, tasavvur qiling, uzoq vaqt ko'rishmay qolgan do'stingizni ko'rib qoldingiz . Siz undan hol-ahvol so'radingiz, lekin u tashabbusni sizga berib, nimaiki demang, sizni ma'qullab, gapingizni qaytarib turibdi. Bunday muloqot juda bemaza bo'lgan va siz ikkinchi marta shu odam bilan iloji boricha rasman salom-alikni bajo keltirib o'tib ketgan bo'lardingiz. Ya'ni, muloqot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, betakrorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma-xilligi namoyon bo'ladi va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etib keladi.

2.7. XAYOL VA UNING TURLARI

Xayol haqida tushuncha xayol – biz ilgari idrok qilmagan predmet va hodisalarning obrazini yaratishdan iborat bo‘lgan psixik jarayondir. Xayol yoki fantaziya, tafakkur kabi yuksak bilish jarayonlar qatoriga kiradi va faqat odamlarga xos bo‘lgan faoliyatlarda yuzaga chiqadi. Mehnatning tayyor natijasini xayolga keltirmay turib, ishga kirishib bo‘lmaydi. Fantaziya yordamida kutilayotgan natijani tasavvur qilish – inson mehnatining hayvonlar instinktiv harakatlaridan tubdan farq qiladi. Xayol inson faoliyatining barcha jabhalarida yuzaga chiqadi. Masalan, oddiy sport harakatlarini bajarishdan oldin bu harakatlarni xayoliy tasavvurlarimizda gavdalandiramiz, qaysidir harakat elementlarini bajarish nima uchun kerak, gavdani bukish, egish, cho‘zilish, balandlik va h.k.larni oldindan tasavvur qilish lozim. Bir so‘z bilan aytganda, bir butun sport harakatlarini bajarishdan oldin uni natijasini oldindan xayolda gavdalandirib ko‘ra bilish talab qilinadi. Xayol inson ijodiy faoliyatning zarur elementi bo‘lib, mehnatning oxirgi va oraliq mahsulotlarida o‘z ifodasini topadi. Xayol mehnat natijalarini narsalarda gavdalandirishga undaydi va shuning bilan birga muammoli vaziyat aniq bo‘lmagan hollarda ish-harakat rejasini tuzishni ta‘minlaydi. Shuning bilan birga xayol biror aniq faoliyatning o‘rnini bosuvchi obrazlar hosil qilish vositasi sifatida yuzaga chiqadi. Xayol tafakkur singari, muammoli vaziyatda, ya‘ni masalani yechishning yangi usullarini qidirib topishda yuzaga keladi. Ehtiyojlarni qondirishning real jarayonidan oldin ehtiyojlarni qondirishning soxta, xayoliy jarayoni sodir bo‘ladi. Muammoli vaziyatda masalani hal qilish uchun biz tushunchalarga (bilimlarga) va obrazlarga suyanamiz. Ko‘pincha bu ikkala vosita ham birgalikda qo‘llaniladi. Ammo ulardan qaysi birining ustunligi muammoli vaziyatning xarakteriga bog‘liq. Agar masalaning dastlabki ma‘lumotlari, chunonchi, ilmiy muammoning dastlabki ma‘lumotlari aniq bo‘lsa, masalani yechish yo‘lining mohiyati ko‘proq tafakkur qonunlariga tobe bo‘ladi. Agar muammoli vaziyat o‘zining noaniqligi bilan ajralib tursa, dastlabki ma‘lumotlarni aniq tahlil qilish juda qiyin bo‘lsa xayol mexanizmlari ishga tushadi.

Xayol turlari. Xayol o‘zining faolligi va aktivligi bilan xarakaterlanadi. Shu bilan birga xayol kishini faollikka undovchi kuch, turtki sifatida ham ishlaydi.

Lekin ayrim hollarda xayol faoliyatning o'rnida, ya'ni soxta faoliyat sifatida harakat qilishi mumkin. Odam og'ir ahvolga tushganda, biror masalani yecha olmaganda, o'z xatolaridan qochishga harakat qilgani kabi hollarda u foydasiz orzularga, real hayotdan uzoq fantastika olamiga kirib ketishi mumkin. Bunday hollarda kishi amalga oshirib bo'lmaydigan ish-harakat rejalarini tuzadi. Xayolning bunday turi passiv xayol deb ataladi. Passiv xayol ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz yuzaga kelishi mumkin. Ixtiyoriy ravishda yuzaga keltirilgan, lekin hayot bilan, real hayotdagi faollikka olib kelmaydigan passiv xayol turi shirin xayol deb ataladi. Qandaydir quvonchli, yoqimli narsalar haqida shirin xayollarga berilish hammaga xos. Ammo inson hayotida shirin xayol kechirish hollari ko'proq bo'lsa, bu shaxsning passivligidan dalolat beradi. Passiv xayol ixtiyorsiz ravishda ham yuzaga kelishi mumkin. Xayolning bu turi asosan ong faoliyatining, ikkinchi signallar tizimining susayishida, odamning vaqtinchalik harakatsizlik holatida, uyqusirash holatida, affekt holatida, uyquda (tush ko'rish), ongning kasallikka uchrab buzilishida (gallutsinatsiya) va shu kabilarda sodir bo'ladi. Passiv xayolning aksi bo'lgan aktiv xayol ijodiy va qayta tiklovchi xayol turlariga bo'linadi. Ma'lum bir asosga yozuvlarga, chizmalarga asoslanib, ularga muvofiq keladigan obrazlar tizimini yaratuvchi xayol qayta tiklovchi xayol deyiladi. Ijodiy xayol qayta tiklovchi xayoldan farq qilgan holda, original va qimmatli moddiy mahsulotlarda amalga oshiriladigan yangi obrazlarni yaratishdir. Ijodiy xayol barcha turdagi texnik, badiiy va boshqa ijodiyotning ajralmas qismini tashkil qiladi. Xayol jarayonlari. Xayol (fantaziya) obrazlari qanday yaratiladi? Xayol jarayonlari ham idrok, xotira, tafakkur kabi analitik va sintetik xarakterga ega. Analiz idrok va xotiradayoq obyektning ayrim umumiy belgilarini ajratish va saqlash hamda muhim bo'lmagan belgilardan chetlashish imkoniyatini beradi. Analiz va undan keyingi sintez natijasida andoza, etalon hosil qilinadi. Shu etalonga suyangen holda tashqi olam, borliq, predmetlar va hodisalar o'rganiladi. Analiz va sintez xayol jarayonida boshqacha o'ringa va yo'nalishga ega. Chunki xayol jarayonida yangi, avval bo'lmagan obrazlar, tasavvurlar yaratiladi. Albatta bunda yangilik va eskilik o'rtasidagi izchillik saqlanib qoladi. Xayol jarayonlarida

tasavvurlar sintezi turlicha amalga oshiriladi. Aynan mana shu qonuniyatlar asosida suv sporti bilan shug‘ullanuvchi qizlarning kishini o‘ziga maftun qiluvchi nozik va nafis harakatlari vujudga kelgan deyish mumkin.

3-Mavzu. Sportchining individual-psixologik xususiyatlari
Nazariy mashg‘ulotning ta’lim texnologiyasi.

O‘quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli:	Nazariy mashg‘ulot
Ma’ruza rejasi:	1. Temperament haqida umumiy tushuncha. 2. Qobiliyat va uni turlari. 3. Xarakter haqida umumiy tushuncha.

O'quv mashg'ulotining maqsadi:	sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat.	O'quv natijalari: Nazariy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: jismoniy tarbiya va sport turlarida yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari; sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarish yo'llari; sportchilarni musobaqa va musobaqadan so'ng ularni psixologik tayyorlash tushunchasi; jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida bilishi kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoproektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.

3-MAVZU: SPORTCHINING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSSIYATLARI

Reja:

- 3.1. Temperament haqida umumiy tushuncha.
- 3.2. Qobiliyat va uni turlari.
- 3.3. Xarakter haqida umumiy tushuncha.

3.1. TEMPERAMENT HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.

Individual-psixologik xususiyatlar, psixik faoliyat dinamikasining qonuniyatlariga ko'ra odamlar bir-birlaridan farqlanadilar. Shaxsning xulq-atvor va

faoliyat motivlari, tashqi ta'sirga nisbatan javob reaksiyasining kuchi, tezligi, ta'sirchanligi, quvvatiga ko'ra sezilarli darajadagi farqlanishida ko'rinadi. Jumladan, kimdir sekin, ohistalikni, boshqa odam shoshilishni yoqtiradi, kimgadir hissiyotlarning tez uyg'onishi xos bo'lsa, boshqasiga esa sovuqqonlik xosdir, boshqa birovni keskin imo-ishoralar, ma'noli mimika, boshqasini harakatlarda og'ir-bosiqlik, yuzining juda ham kam harakat qilishi ajratib turadi. Kishining harakatlaridagi o'zgarishi tabiiy ravishda ko'pincha tarbiyalangan ustanovkalar va odatlarga, vaziyatning talabiga va shu kabilarga bog'liq bo'ladi. Ammo individual-psixologik xususiyatlar tug'ma asosga ega. Insondagi bunday farqlar bolaligidayoq ma'lum bo'la boshlaydi, xulq-atvorning va faoliyatning turli sohalarida ko'rinadi va alohida barqarorligi bilan ajralib turadi. Shaxsning individual xususiyatlarining tug'ma, biologik asoslariga alohida e'tibor beriladi. Chunki, bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan biologik yaxlitlik, tug'ma sifatlarni o'z ichiga olgan individ hamdir. Temperamentlar individning dinamik o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Bu sifatlar shaxsda keyin ontogenetik taraqqiyot jarayonida shakllanadigan boshqa xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga aloqador sifatlar odamning bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emotsional holatdan boshqasiga o'tgan paytlaridagi reaksiyalarining egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuqtayi nazardan qaraganda temperament – shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emotsional-hissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.

Temperament – insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisa, holatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi individualtipologik xususiyatlari majmuidir. Temperament xususiyatlari shaxsning ichki-biologik, psixofiziologik tuzilmasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularning namoyon bo'lishi uning aniq bir vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o'zini qanday tutishini belgilab beradi. Masalan, sportchi sport faoliyatining turli vaziyatlarida o'zini turlicha tutadi: musobaqada yuqori natijalarga erishganligini eshitgan sportchining o'zini tutishi, xatti-harakatlari yoki aksincha hollarda

namoyon qiladigan reaksiyalari uning temperamentidan kelib chiqadi. Shuning uchun ham ikkala vaziyatni ham kimdir og'ir-bosqlik bilan, boshqasi esa o'zini yo'qotgudek darajada his-hayajon bilan boshdan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muhitda o'ziga xos mavqeyini egallashidagi ahamiyati juda katta. Temperament xususiyatlari aslida tug'ma hisoblansa-da, shaxsga bevosita aloqador va anglanadigan bo'lgani uchun ham ma'lum ma'noda o'zgarib boradi. Shuning uchun ham tug'ilgan chog'ida sangvinikka o'xshash harakatlar namoyon qilgan bolani umrining oxirigacha faqat shundayligicha qoladi, deb hisoblash noto'g'ri. "Temperament" termini antik fanning individual-psixologik farqlari tabiatiga bo'lgan qarashlarga borib taqaladi.

Qadimgi yunon meditsinasining yirik vakili **Gippokrat** (er.avv.V asr) fikricha, organizmning holati, asosan, "sharbat"larning, ya'ni organizmda mavjud suyuqliklarning (qon, limfa, o't) miqdoriy nisbatiga bog'liqdir. Bu sharbatlarning aralashtirilgandagi nisbati grekchasiga "krasis" ("go'zal" ma'nosida) so'zi bilan atalgan. Bir necha asr keyinroq ishlagan rimlik shifokorlar bu tushunchani lotincha – "**temperamentum**" so'zi bilan ataganlar, bu "qismlarning tegishli nisbati" degan ma'noni bildiradi. Bundan "temperament" degan termin kelib chiqqan. Asta-sekin antik fanda odamlarning ruhiy xususiyati krasisga yoki temperamentga, organizmda asosiy "sharbat"lar aralashib ketgan nisbatga bog'liq, degan fikr qaror topdi. Ularning har biri qandaydir suyuqlikning boshqalardan ko'pligi bilan ajralib turadi. Organizmda suyuqliklarning aralashuvi (u qonning ko'pligi bilan xarakterlanadi) sangvinik temperament deb ataldi (lotin tilidagi "sangvis" – qon so'zidan); limfa ko'p bo'lganda flegmatik temperament (grekcha "flegma" – shilimshiq parda degani); sariq o'tning ko'payganini xolerik temperament (grek tilidagi "xole" – o't so'zidan) va nihoyat, qora o't ko'p bo'lgan melanxolik temperament deb (grekcha "meloyna xole" – qora o't) ataladi. Antik fan yaratgan temperamentning organik asosi to'g'risidagi ta'limot hozir faqat tarixiy jihatdan qiziqish uyg'otadi, xolos. Kishining temperamenti qanaqaligi haqidagi tasavvur, odatda, shu shaxs uchun xarakterli bo'lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida vujudga keladi. Sezilarli psixik faollikka ega bo'lgan, atrofda bo'layotgan

voqealarga tez munosabatini bildiruvchi, taassurotlarini o'zgartirishga intiluvchi, muvaffaqiyatsizliklar va ko'ngilsizliklarni nisbatan yengil o'tkazib yuboruvchi, jonli, harakatchan, ifodali mimikasi va harakatlari bo'lgan kishi sangvinik tipiga xos. Yuragi keng, barqaror intilishlarga va kayfiyatlarga, doimiy va chuqur his-tuyg'ularga, harakatlari va nutqi bir xil maromda bo'lgan, ruhiy holati tashqi tomonda ifoda etiladigan kishi flegmatik tipiga xos. Juda g'ayratli, ishga juda ehtiros bilan berilish qobiliyatiga ega bo'lgan, tez va shiddatli, qizg'in emotsional "portlash" va kayfiyatning keskin o'zgarishlariga moyil, ildam harakatlar qiladigan kishi xolerik tipiga xos. Ta'sirchan, chuqur kechinmali, gap ko'tara olmaydigan, ammo atrofdagi voqealarga unchalik e'tibor bermaydigan, o'zini to'xtata oladigan harakatlar qiladigan va sekin ovoz chiqaradigan kishilar melanxoliklar tipiga xosdir. Temperamentning har bir tipi ham ijobiy, ham salbiy psixologik xususiyatlarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Agar **xolerik**ning kuch-quvvati, ehtirosililigi munosib maqsadlarga yo'naltirilgan bo'lsa, qimmatli fazilatlar bo'lishi mumkin, lekin yetarlicha bo'lmagan muvozanatlik, emotsionallik va harakatsizlik zarur tarbiya bo'lmaganda o'zini tuta olmaslikda, keskinlikda, doimo qizishib ketishga moyilligini namoyon etadi. **Sangvinik**ning jonliligi va hozirjavobliligi uning o'ziga xos xususiyatlaridir, lekin tarbiya yetarli bo'lmagan taqdirda ularni tegishlicha diqqatni to'planishining yo'qligiga, yuzakilikka, bir yo'la bir necha ishga qo'l urishga moyillikka olib kelishi mumkin. **Flegmatik**ning vazminligi, sabr-toqatliligi, shoshqaloqlikning yo'qligi ahamiyatli xususiyatlardir. Lekin tarbiyaning noqulay sharoitlarida ular kishini bo'shashtirib, hayotning ko'pgina taassurotlariga befarq qilib qo'yish ehtimoli mavjud. Hissiyotning chuqurligi va barqarorligi, emotsional jihatdan sezgirlik **melanxolik**ning qimmatli fazilatlari hisoblanadi. Biroq bu tip vakillarida tegishli tarbiyaviy ta'sirlar yetishmagan taqdirda o'zlarining shaxsiy kechinmalariga butunlay berilib ketish, ortiqcha uyatchanlik rivojlanishi mumkin. Shunday qilib, temperamentning aynan bir xil boshlang'ich xususiyatlari ularning qanday – ijobiy yoki salbiy tomonga rivojlanishini oldindan belgilab bermaydi. Shuning uchun trenerning vazifasi bir xildagi temperamentni boshqasiga o'zgartirishga urinib ko'rishdan iborat

bo'lmisligi kerak (bu mumkin ham emas), balki muntazam ish olib borish yo'li bilan har bir temperamentning ijobiy tomonlari rivojlanishiga ko'maklashish va ayni paytda ushbu temperament bilan bog'liq bo'lishi mumkin salbiy jihatlardan holi bo'lishga yordam berishdan iboratdir. Faqat tarbiyalanmaganlik natijasi hisoblangan narsani temperament hisobiga o'tkazmaslik kerak. Masalan, xulq-atvorda sabr-toqat va o'zini tuta bilmaslikning yo'qligi xolerik temperamentini bildirmaydi albatta, u har qanday temperamentda ham aynan tarbiyada yo'l qo'yiladigan kamchilikning oqibati bo'lishi mumkin. Maktabda o'quvchi jur'atsiz, deyarli o'zini eplay olmaydigan bo'lib ko'rinishi, o'ta melanxolik tipdagi odamning tasavvurini berishi, lekin amalda unday bo'lmisligi mumkin. Masalan, uning xulq-atvoriga o'quv predmetlaridan orqada qolib ketganligi ta'sir etgandir. Temperament va faoliyatning individual xususiyatlari. Shaxsning individual xususiyatlari haqida gap ketganda, ularning tug'ma, biologik xususiyatlariga alohida e'tibor beriladi. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan - biologik yaxlitlik, tug'ma sifatlarini o'z ichiga olgan substrat - individ hamdir. Temperament va layoqatlar individning dinamik – o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Bu sifatlarining ahamiyati shundaki, ular shaxsda keyin ontogenetik taraqqiyot jarayonida shakllanadigan boshqa xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga aloqador sifatlarining o'ziga xosligi shundaki, ular odam bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emotsional holatdan boshqasiga, bir malakalarni boshqasi bilan almashtirgan paytlarda reaksiyalarning egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuqtayi nazardan qaraganda temperament – shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emotsional - hissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir. O'zini bosib olgan, hayot qiyinchiliklarini sabr-bardosh bilan ko'taradigan insonning odamlar orasidagi obro'si ham baland bo'ladi. Bu uning o'z-o'ziga nisbatan hurmatini ham oshiradi, ishga, odamlarga va narsalarga munosabatini takomillashtirib borishiga imkon beradi. Temperamentni va xulq-atvorni tarbiyalanganligi, ayniqsa, sportchilarda "yulduzlik kasaliga" chalinishni oldini oladi. Temperamentning yana bir ahamiyatli

jihati shundaki, u hayotiy voqealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy guruhlarini “yaxshi-yomon”, “ahamiyatliahamiyatsiz” mezonlari asosida ajratishga imkon beradi. Ya’ni, temperament odamning ijtimoiy obyektlarga nisbatan “sezgirligini” tarbiyalaydi, professional mahorat va kasb malakasining oshib borishiga yordam beradi. Akademik I. Pavlov temperament xususiyatlarini belgilab beruvchi oliy nerv tizimi xususiyatlarini aniqlab bergan: Nerv tizimining kuchi, bu sportchining kuchli qo‘zg‘atuvchilar ta’siriga bardoshli bo‘lishiga imkon beradi, shunga ko‘ra ularda og‘ir mehnat turi talab qiladigan sport turi bilan shug‘ullanishga yaroqlilik, chidam kabi sifatlarning namoyon bo‘lishi: muvozanatlashganlik, ya’ni asab tizimidagi tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlarining o‘zaro mutanosibligi, shunga ko‘ra, o‘zini tuta olish, bosiqlik kabi sifatlarning va ularga teskari sifatlarning namoyon bo‘lishi; harakatchanlik, ya’ni qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlaridagi o‘zaro almashinish jarayonining tezligi va harakatchanligi ma’nosida. Quyidagi rasmda nerv jarayonlari bilan temperament tiplari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik asosida temperament tiplari aks ettirishdir.

3.2. QOBILIYAT VA UNI TURLARI.

Qobiliyatlar kishining shunday psixologik xususiyatlaridirki, bilim, ko‘nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog‘liq bo‘ladi, lekin shu xususiyatlarning o‘zlari mazkur bilim, ko‘nikma, malakalarga taalluqli bo‘lmaydi. Qobiliyatlar bilim, ko‘nikma, malakalarni egallashda namoyon bo‘lsa ham, bilimlar va ko‘nikmalarni egallash bilan bog‘lanib qolmaydi. Qobiliyatlar va bilimlar, qobiliyatlar va ko‘nikmalar, qobiliyatlar malakalar aynan bir-biriga o‘xshash emas. Malakalar, ko‘nikma va bilimlarga nisbatan kishining qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo‘ladi. Sportchilarning orzu istaklarining o‘zi mashhurlik yoki yuqori sport natijalarini bermaydi. Bu darajaga yetishish

uchun sportchidagi qat'iy istak va xohishning mavjudligi uning yo'nalishini belgilab beruvchi ichki imkoniyatlari, xolos. Ammo qachonki, sportchiga doimiy va muntazam, chidam bilan shug'ullanishga, o'z ustida ishlashga shart-sharoit yaratilib berilsagina uning xohish istaklari amalga oshishi mumkin bo'ladi. Demak, sportchi uchun zarur bilim va ko'nikmalar egallanadimi yoki egallanmaydimi, imkoniyat haqiqatga aylanadimi yoki yo'qmi, bularning hammasi ko'plab sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Shart-sharoitlar jumlasiga, masalan, quyidagilar kiradi: tevarak atrofdagi odamlar (oilada, maktabda, mehnat jamoasida) kishining bu bilim va malakalarni egallab olishdan manfaatdor bo'ladimi yoki yo'qmi; unga qanday ta'lim beradilar, ana shu malaka va ko'nikmalar kerak bo'ladigan va mustahkamlanadigan sport mehnati faoliyati qanday tashkil etiladi va hokazo. Qobiliyatlar – bu imkoniyat, u yoki bu turdagi sport mahoratining zarur darajasini egallash esa voqelikdir. Sportchida namoyon bo'lgan sport qobiliyati uning mashhur bo'lishi uchun biron-bir darajada garov bo'la olmaydi. Uning mashhur sportchi bo'lishi uchun maxsus ta'lim berilishi, trener va sportchi namoyish qiladigan qat'iylik, chidam, bardoshlilik, sport faoliyati bilan shug'ullanish uchun ko'plab shart-sharoitlarni bo'lishi zarur. Bularsiz qobiliyatlar rivojlanmay turibq so'nib ketishi mumkin. Odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va iqtidor masalasiga murojaat qiladi. Chunki qobiliyatli odamdan, sportchilardan avvalo jamiyat manfaatdor, qolaversa, o'sha insonning o'zi ham qilgan har bir harakatidan o'zi uchun naf ko'radi. Qobiliyatlar muammosi, eng avvalo, inson aqlu-zakovatining sifati, undagi malaka, ko'nikma va bilimlarning borligi masalasi bilan bog'liq. Ayniqsa, biror kasbning egasi bo'lish istagidagi har bir yoshning aqli va intellektual salohiyati uning malakali mutaxassis bo'lib yetishishini kafolatlagani uchun ham psixologiyada ko'proq qobiliyat tushunchasi aql-zakovat tushunchasi bilan bog'lab o'rganiladi. Ilm-fandagi an'analar shundayki, aql va idrok masalasi, odamning intellektiga bog'liq sifatlar juda ko'plab tadqiqotlar obyekti bo'lgan. Odamlar qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniqlashga, ishonchli metodikalar yaratib, har bir

kishining aqli sifatiga aloqador bo'lgan ko'rsatkichni o'lchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni, so'zlarda ifodalanadigan), miqdoriy (sonlarda ifodalanadigan) ko'rsatkichlarni aniqlab, ularga yana mantiq, xotira va xayol jarayonlari bilan bog'liq jihatlarni ham qo'shganlar. Ch.Spirmen omilli analiz metodi yordamida yuqorida sanab o'tilgan ko'rsatkichlar o'rtasida bog'liqlik borligini isbot qilib, aqlning haqiqatdan ham murakkab tuzilmaga ega bo'lgan psixik xususiyat ekanligini ko'rsatdi. Boshqa bir olim Dj.Gilford esa aqlni bir qator aqliy operatsiyalar (analiz, sintez, taqqoslash, mavhumlashtirish, umumlashtirish, tizimga solish, klassifikatsiya qilish) natijasida namoyon bo'ladigan xususiyat sifatida o'rganishini taklif etgan. Bu olimlar aql so'zidan ko'ra intellekt so'zini ko'proq ishlatib, bu so'zning o'ziga xos talqini borligiga e'tiborni qaratganlar. Chunki ularning fikricha, intellektual potensialga ega bo'lgan shaxsnigina qobiliyatli, deb qarash mumkin. Intellektual potensial esa bir tomondan hayotdagi barcha jarayonlarga, boshqa tomondan – shaxsga bevosita aloqador tushuncha sifatida qaralgan va uning ahamiyati shundaki, u borliqni va bo'ladigan hodisalarni oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Intellekt – lotincha so'z – “intellectus”– tushunish, bilish va “intellectum” – aql so'zlari negizida paydo bo'lgan tushunchadir. Bu – intellekt va u bilan bog'liq qobiliyatlar ijtimoiy xarakterga ega ekanligidan darak beradi. Qobiliyatlar va intellektga bevosita tashqi muhit, undagi insoniy munosabatlar, yashash davri ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan o'ta iqtidorli va qobiliyatli bola haqida gap ketsa, undagi bu sifat tug'ma ekanligiga ishora qilishadi. Talantli, genial olim, san'atkor yoki mutaxassis haqida gap ketsa ham xuddi shunday. Umuman qobiliyatlarning tug'ma yoki orttirilgan ekanligi masalasi ham olimlar diqqat markazida bo'lgan muammolardan. Psixologiyada tug'malik alomatlari bor individual sifatlar layoqatlar deb yuritiladi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layoqat va ijtimoiy layoqat. Birinchisi odamdagi 166 tug'ma xususiyatlardan – oliy nerv tizimi faoliyatining xususiyatlari, miya yarim sharlarining qanday ishlashi, qo'l-oyoqning biologik va fiziologik sifatleri, bilish jarayonlarini ta'minlovchi sezgi organlari – ko'z, quloq, burun, teri kabilarning xususiyatlaridan kelib chiqsa (bular nasliy ota-onadan genetik tarzda o'tadi),

ijtimoiy layoqat - bola tugʻilishi bilan uni oʻragan muhit, muloqot uslublari, soʻzlashish madaniyati, qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur yaratilgan shart-sharoitlar mahsuli yordamida shakllanadigan sifatlardir. Layoqatlilik belgisi – bu oʻsha individga aloqador boʻlib, u bu ikkala layoqat muhitini tayyorligicha qabul qiladi. Qobiliyatsizlik va intellektning pastligi sabablaridan biri ham shuki, ana shu ikki xil layoqat oʻrtasida tafovut boʻlishi mumkin. Masalan, mashhur sportchi oilasida farzand tugʻildi, deylik. Unda sportchi uchun zarur boʻlgan tugʻma, genetik belgilar otasi tomonidan berilgan. Lekin bolaning onasi farzandini sportchi boʻlishini xohlamasligi, oʻziga oʻxshash kasbni tanlashini xohlasa u bolasini yoshlikdan faqat oʻzi yoqtiradigan muhitda tarbiyalaydi. Tabiiy layoqatning rivoji uchun ijtimoiy layoqat muhiti mavjud boʻlmaydi, ijtimoiy layoqat oʻsishi uchun esa tabiiy, tugʻma layoqat yoʻq boʻlgani sababli, bolada hech qanday talant namoyon boʻlmasligi, u oddiygina kasb egasi boʻlish bilan cheklanishi mumkin. Intellekt testlari va qobiliyatdagi tugʻma va orttirilgan belgilarni oʻrganishning psixologik ahamiyati aynan shunda. Ilk yoshlikdan bolaning oʻzidagi mavjud imkoniyatlarni rivojlantirish, shart-sharoitini yaratish kabi ishlarni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish kerak. Tugʻma iqtidordagi orttirilgan sifat shuki, bola toki bilim, malaka va koʻnikmalarni oʻstirish borasida harakat qilmasa, eng kuchli tugʻma layoqat ham layoqatligicha qolib, u iqtidorga aylanmaydi. Shuni unutmaslik kerakki, qobiliyatsiz odam boʻlmaydi. Agar shaxs adashib, oʻzidagi haqiqiy iqtidor yoki layoqatini bilmay, kasb tanlagan boʻlsa, tabiiyki, u atrofidagilarga layoqatsiz, qobiliyatsiz koʻrinadi. Lekin aslida nimaga uning qobiliyati borligini oʻz vaqtida toʻgʻri aniqlay olishmagani sabab u bir umr shu toifaga kirib qoladi. Shuning uchun ham har bir ongli inson oʻzidagi qobiliyat va zehnni ilk yoshlikdan bilib, oʻsha oʻzi yaxshi koʻrgan, “yuragi chopgan” ish bilan shugʻullansa, va undan qoniqish olib, qobiliyatini oʻstirishga imkoniyat topib, yutuqlarga erishsa, biz uni iqtidorli deymiz. Iqtidor – insonning oʻz xatti-harakatlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan subektiv munosabatdir. Iqtidorli odam genial yoki talantli boʻlmasligi mumkin, lekin har qanday ishda mardlik, chidamlilik, oʻz-oʻzini boshqara olish, tashabbuskorlik kabi fazilatlarga

ega bo'lib, o'zlari shug'ullanayotgan ishni bajonidil, sidqidildan bajaradi. Ular ana shunday harakatlari bilan ba'zi o'ta iste'dodli, lekin kamharakat kishilardan ko'ra jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Iqtidorli insonda iste'dod sohibi bo'lish imkoniyati bor, zero iste'dod – har tomonlama rivojlangan, nihoyatda kuchli va takrorlanmas qobiliyatdir. U tinimsiz mehnat, o'z qobiliyatini takomillashtirib borish yo'lida barcha qiyinchiliklarni yengish va irodasini, butun imkoniyatlarini safarbar qilish natijasida qo'lga kiritiladi.

Qobiliyatlarni tuzilishi va turlari. Qobiliyatlar umumiy va maxsus turlarga bo'linadi va har birining o'z psixologik tizimi va tuzilishi bo'ladi. Shaxsning umumiy qobiliyatlari undagi shunday individual sifatlar majmuiki, ular odamga bir qancha faoliyat sohasida ham muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish va natijalarga erishishga imkon beradi. Masalan, texnika oliy o'quv yurtining sportchisi ham ijtimoiy-gumanitar, ham aniq fanlar, ham texnika fanlari sohasidagi bilimlarni o'zlashtira oladi. Bunda unga umumiy bilimdonlik, hayotiy maqsadlar, nutq qobiliyatlari, tirishqoqlik, chidam, qiziquvchanlik kabi qator sifatlar yordam beradi. Maxsus qobiliyatlar esa ma'lum bir sohada yutuqlarga erishish, yuqori ko'rsatkichlar berishga imkon beruvchi sifatlarni o'z ichiga oladi. Masalan, sport sohasi bilan buxgalter hisob-kitobi bo'yicha ishlayotgan ikki kishida o'ziga xos maxsus qobiliyatlar bo'lmasa natija yaxshi bo'lmaydi. Har bir qobiliyat o'zining tizimiga ega. Masalan, matematik qobiliyatni oladigan bo'lsak, uning tarkibiga umumlashtirish malakalari, aqliy jarayonlarning egiluvchanligi, mavhum tafakkur qila olish kabi qator xususiyatlar kiradi. Adabiy qobiliyatlarga ulardan farqli, ijodiy xayol va tafakkur, xotiradagi yorqin va ko'rgazmali obrazlar, estetik hislar, tilni mukammal bilishga layoqat, pedagogik qobiliyatlarga esa – pedagogik odob, qo'zg'atuvchanlik, bolalarni sevish, bilimlarni o'zgalarga berishga ehtiyoj kabi qator individual xossalari kiradi. Sportchi uchun harakatni oldindan chamalash, to'g'ri yo'naltirish, oldindan to'g'ri qarorga kela olish kabi qobiliyatlar xosdir. Biz yuqorida sanab o'tgan individual-psixologik xususiyatlarning ahamiyati katta. Ular bizning jamiyatdagi o'rnimiz, obro'-e'tiborimiz, ishdagi va o'qishdagi yutuqlarimiz, inson sifatidagi qiyofamizni, kim ekanligimizni, kerak bo'lsa,

o'zligimizni belgilaydi. Kim bilan qayerda uchrashmaylik, o'sha insonning bugungi holati, kayfiyati, bizga va biz bildirayotgan fikrlarga munosabati, hamkorlikda ishlash tilak-istaklariga doimo e'tibor beramiz va bu masala biz uchun muhim bo'ladi. Xuddi shunday sport sohasida ham sportchi raqibini qanday qobiliyatga ega ekanligini o'rgana boshlaydi. Chunki bu unga qarshi taktik va texnik choralar qo'llash imkonini oshiradi. Bir jamoadagi o'yinchilar ham bir-birlarini bilsalar birgalikdagi sport faoliyatini samarali tashkil etish va undan foyda olish imkoniyati ko'proq bo'ladi. Agar raqib yoki sherik bizga tanish bo'lmasa, uni taniganlardan oldindan so'rab ham olamiz va bunda aynan uning nimaga qobilligi, fe'li, sportga, odamlarga munosabatini so'raymiz va o'rganamiz. Biror yangi jamoaga qabul qilinayotgan sportchilarning ham xarakterini, qobiliyatini va muhim narsalarga munosabatini aniqlashadi. Demak, individual sifatlar bizning ongli hayotimizning ajralmas qismi, idrokimiz, xotiramiz va fikrlarimiz yo'naltirilgan muhim omillardir.

Qobiliyatlar va qiziqishlar diagnostikasi. Amaliy psixologiya bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini ilk yoshlikdan aniqlash, intellekt darajasiga ko'ra shaxs qobiliyatlari yo'nalishini ochib berishdir. Shuning uchun ham hozirda ko'plab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan va ular muvaffaqiyatli tarzda amaliyotda qo'llanilmoqda. Qobiliyatlarni o'lchash muammosi XIX asrning oxiri – XX asrning boshlariga kelib izchil hal qilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshqalar tomonidan o'rganildi. Ular qobiliyatlar va iqtidorni o'rganish uchun maxsus testlardan foydalandilar. Bu testlarning umumiy mohiyati shundaki, ularda topshiriqlar tizimi tobora qiyinlashib boruvchi testlar – topshiriqlar batareyasidan iborat bo'ladi. Masalan, Ayzenkning mashhur intellekt testi 40 ta topshiriqdan iborat bo'lib, u intellektual jarayonlarning kechishi tezligini o'lchaydi. Bu yerda vaqt mezonini muhim hisoblanadi. Boshqa mualliflar sekin ishlash – qobiliyatsizlik belgisi emas deb, boshqacharoq usullarni o'ylab topganlar. Ko'pchilik olimlar uchun, masalan, rus olimlari uchun qobiliyatni

o'lchashning ishonchli mezon – bu shaxs yutuqlarini va uning qobiliyatidagi o'zgarishlarni bevosita faoliyat jarayonida qayd etishdir.

3.3. XARAKTER HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.

Xarakter grekchadan tarjima qilinganda – “zarb qilish”, “belgi” demakdir. Haqiqatdan ham xarakter – kishining jamiyatda yashab egallaydigan alohida belgilaridir. Shaxsning individualligi psixik jarayonlarning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va boshqalar) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'lishiga o'xshab, xarakterning hislatlarida ham ko'rinadi. Xarakter – shaxsning faoliyat va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlari bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi. Xarakter – shaxsdagi shunday psixologik, subyektiv munosabatlar majmuiki, ular uning borliqqa, odamlarga, faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi. Demak, “munosabat” kategoriyasi xarakterni tushuntirishda asosiy hisoblanadi. B.F.Lomovning ta'biricha, xarakter shaxs ichki dunyosining asosini tashkil etadi va uni o'rganish katta ahamiyatga ega. Munosabatlarning xarakterdagi o'zni xususida fikrlar ekan, V.S.Merlin ularning mazmunida ikki sohani ajratadi:

a) emotsional kognitiv – borliq muhitning turli tomonlarini shaxs qanday emotsional his qilishi va o'zida shu olamning emotsional manzarasini yaratishi;

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

Mashhur rus olimi, psixologiya fanining metodologiyasini yaratgan S.L.Rubinshteyn shaxsning o'ziga xosligini va xarakterologik tizimda uchta asosiy tuzilmalarni ajratgan edi:

1. Munosabatlar va yoʻnalish shaxsdagi asosiy koʻrinishlar sifatida – bu shaxsning hayotdan nimani kutishi va nimani xohlashi.
2. Qobiliyatlar ana shu tilak-istaklarni amalga oshirish imkoniyati sifatida – bu odamning nimalarga qodir ekanligi.
3. Xarakter – imkoniyatlardan foydalanish, ularni kengaytirishga qaratilgan turgʻun, barqaror tendensiyalar, yaʼni bu kim ekanligi.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda ham, xarakter shaxsning “tanasi”, borligʻidir. Xarakterning boshqa individual-psixologik xususiyatlardan farqi shuki, bu xususiyatlar ancha oʻzgaruvchan, dinamik va orttirilgandir. Shuning uchun ham maktabdagi taʼlimdan oliy oʻquv yurtidagi taʼlimga oʻtish faktining oʻzi ham oʻspirinda maʼlum va muhim oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi. Umuman, aniq bir shaxs misolida olib qaraydigan boʻlsak, har bir alohida obyektlar, narsalar, hodisalarga mos tarzda xarakterning turli qirralari namoyon boʻlishining guvohi boʻlishimiz mumkin. Masalan, uyda katta yoshli ota-onalar oldida oʻta bosiq, koʻnuvchan, har qanday buyurilgan ishni eʼtirozsiz bajaradigan kishi, oʻz kasbdoshlari orasida doimo oʻz nuqtayi nazariga ega boʻlgan, gapga chechan, kerak boʻlsa qaysar, dadil boʻlishi, koʻchada, jamoatchilik joylarida begʻam, loqayd, birov bilan ishi yoʻq kishiday tuyulishi, oʻziga nisbatan esa oʻta talabchan, lekin egoist, oʻz-oʻziga bahosi yuqori boʻlishi mumkin. Demak, xarakterning psixologik tizimini tahlil qiladigan boʻlsak, uning borliqdagi obyektlar va predmetli faoliyatga nisbatan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Psixologiyada xarakterning quyidagi tizimi eʼtirof etiladi:

1. **Mehnat faoliyatida namoyon boʻladigan xarakterologik xususiyatlar** – mehnatsevarlik, mehnatkashlik, tashabbuskorlik, ishga layoqat, ishga qobillik, masʼuliyat, dangasalik, qoʻnimsizlik va boshqalar.

2. **Insonlarga nisbatan bo'lgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xarakterologik sifatlar**– odoblilik, mehribonlik, takt, jonsaraklik, dilgirlik, muloqatga kirishuvchanlik, altruizm, g'amxo'rlik, rahm-shafqat va boshqalar.
3. **O'z-o'zining munosabatiga aloqador tavsifiy sifatlar**– kamtarlik, kamsuqumlilik, mag'rurlik, o'ziga bino qo'yish, o'z-o'zini tanqid, ibo, sharmu-hayo, manmansirash va boshqalar.
4. **Tashqi olam narsa va hodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar** – tartiblilik, oqillik, saranjom-sarishtalik, ziqnalik, tejamkorlik, pokizalik va boshqalar.

Yuqorida sanab o'tilgan sifatlar aslida shaxsning hayotdagi yo'nalishlaridan kelib chiqadi. Chunki yo'nalish – borliqqa nisbatan tanlovchan munosabatning aks etishidir. Bunday yo'nalish turli shakllarda namoyon bo'ladi: diqqatlilik, qiziquvchanlik, ideallar, maslaklar va hissiyotlarda. Xarakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari masalasi ham amaliy jihatdan muhimdir. Avvalo, xarakter insonning xatti-harakatlari va amallarida namoyon bo'ladi – odamning ongli va maqsadga qaratilgan harakatlari uning kim ekanligidan darak beradi. Nutqning xususiyatlari (baland tovush bilan yoki sekin gapirish, tez gapirishi yoki bosiq, emotsional boy yoki jonsiz) ham xarakterning yo'nalishini belgilaydi. Tashqi qiyofa – yuzining ochiq yoki tund ekanligi, ko'zlarining samimiy yoki johilligi, qadam bosishlari tez yoki bosiq, mayda qadam yoki salobatli, turishi – viqorli yoki kamtarona, bularning hammasi xarakterni tashqaridan kuzatib o'rganish belgilaridir. Bundan tashqari, ilm olamida inson xarakterini turli belgilarga ko'ra, odamning turli tabiiy, tug'ma xususiyatlariga xarakterni bog'lashga qaratilgan ko'plab urinishlar bo'lgan. Masalan, fizionomika odam yuz qirralari va ularning bir-biriga nisbati orqali odam fe'l-atvorini o'rganishga harakat qilsa, xiromantiya – qo'l barmoqlari va kaftdagi chiziqlar orqali, ko'z rangi va qarashlar, soch va uning xususiyatlari orqali o'rganish yo'llarini qidirgan. Ch.Lombrozo, E.Krechmer, U.Sheldonlarning konstitutsion nazariyalari shaxsning tashqi ko'rinishi, tana tuzilishi bilan xarakterining bog'liqligini tushuntirishga uringan. Xarakter va uning rivojlanishi, namoyon

bo‘lishi uchun umumiy qonuniyat shuki, u tashqi muhit ta’sirida, turli xil munosabatlar tizimida shakllanadi va sharoitlar o‘zgarishi bilan o‘zgaradi. Xarakter insonning tashqi ko‘rinishiga ta’sir qilarkan, uning xatti-harakatlarida xulq-atvorida, faoliyatida yorqin ifodasini topadi. Xarakterning mohiyati shaxs xatti-harakatlarida to‘laroq aks etadi, namoyon bo‘ladi.

Sharq maqolida hikmat ko‘p: **“Qiliq eksang – odat o‘rasan, odat eksang – xarakter o‘rasan, xarakter eksang – taqdir o‘rasan”**. Unda insoniy xatti-harakatlarga urg‘u qo‘yilishi to‘g‘ri. Ular takrorlanib, odatdagi narsa bo‘lib qoladi, xarakter xususiyatlarida mustahkamlanadi, bu bilan uning mohiyatini tashkil etadi, kishining ijtimoiy hayotdagi ahvoliga va boshqa odamlar tomonidan unga nisbatan munosabatiga ta’sir qiladi. Odamdagi ish, faoliyat va xatti-harakatlar tizimi – inson xarakterining poydevoridir. Xarakter shaxs dunyoqarashiga, uning faoliyati mazmuni, u yashayotgan va ishlayotgan jamoaga, boshqa odamlar bilan faol munosabatlariga bog‘liqdir.

Xarakter va shaxs. Kundalik hayotimizda tilimizda “xarakter” so‘zi eng ko‘p ishlatiladigan so‘zlardan. Uni biz doimo birovlariga baho bermoqchi bo‘lganimizda ishlatamiz. Bu so‘zning ma’nosini olimlar “bosilgan tamg‘a” deb ham izohlashadi. Tamg‘alik alomatlari nimada ifodalanadi o‘zi? Xarakter - tarixiy kategoriya hamdir. Buning ma’nosi shuki, har bir ijtimoiy - iqtisodiy davr o‘z kishilarini, o‘z avlodini tarbiyalaydi va bu tafovut odamlardagi xarakterologik xususiyatlarda o‘z aksini topadi. Masalan, o‘tgan asr o‘zbeklari, XX asrning 50-yillaridagi o‘zbeklar va mustaqillik yillarida yashayotgan o‘zbeklar psixologiyasida farq, avvalo, ularning xarakterologik sifatlarida aks etadi. Aminmizki, XXI asrning yosh avlodlari yanada zukko, irodali, ma’rifatli va ma’naviyatli bo‘ladi. Mamlakatimizda hozirgi kunda amalga oshirilayotgan sa’y-harakatlar yangi asr avlodining ruhan va jismonan sog‘lom bo‘lishiga zamin yaratmoqdadir.

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. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019.-400b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019.-592b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan-milliy yuksalish sari. 4-jild. /Sh.M. Mirziyoyev- Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020.-400b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni <http://www.lex.uz/docs/5013007>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-dekabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <http://www.lex.uz/docs/5077667>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zahirasi shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <http://www.lex.uz/docs/5713331>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiada va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori <http://www.lex.uz/docs/5713410>
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori <http://www.lex.uz/docs/3863838>

III. Maxsus adabiyotlar.

1. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi.-T.: “O‘qituvchi”, 2000.
2. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
3. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
4. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
5. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батурин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
6. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МВ и ССО РУз. – Т.: ООО «Мехридарё», 2009. – 312 с.
7. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid design”, 2021.-135 b.
8. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid design”, 2021.-158 b.
9. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi. [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid design”, 2022.-203 b.
- 10.J.A.Po‘latov Kasb-hunar kollejlarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013.
- 11.Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.



AMALIY MASHG'ULOT

MATERIALLARI

4-Mavzu: Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar.

Amaliy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Amaliy mashg'ulot
Ma'ruza rejasi:	4.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha 4.2. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari. 4.3. Motiv va motivatsiya haqida tushuncha
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat.	O'quv natijalari: Amaliy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: sportchilar bilan psixologik maslahat ishlarini tashkil eta olish va zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalana olish malakasiga ega bo'ladi; sport faoliyatida ta'lim va tarbiya jarayonini o'zviyligini ta'minlay olishi; sportchilarni mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng jarayonidagi holatlarini kuzata olish, taqqoslash hamda baholay olishi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida <i>bilishi</i> kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoproektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI.

4-MAVZU. Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar

Reja:

- 4.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha
- 4.2. Sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari.
- 4.3. Motiv va motivatsiya haqida tushuncha

STRESS (ing. stress — bosim, kuchlanish, tanglik) odam va hayvonlarda kuchli ta’sirotlar natijasida sodir bo‘ladigan o‘ta hayajonlanish, asabiylik. «Stress» terminini kanadalik patolog G. Selye ta’riflab, tibbiyotga kiritgan (1936).

Stress — bu inson tanasining turli xil tashqi omillar (jismoniy, aqliy, hissiy) ta’siriga reaksiyasi. Ammo stress shunchaki reaksiya emas. Bu odamning asab tizimida tezlashtirilgan va kuchaygan mobilizatsiya jarayonlari bilan birga keladigan nospetsifik moslashuvdir. Stress ham ijobiy, ham salbiy bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha gap uning ikkinchisi haqida ketadi. Kutilmagan va juda hissiy jihatdan yorqin va ijobiy omillarni ifodalashi mumkin bo‘lgan hamda insonning kuchini safarbar qilishga hissa qo‘shadigan birinchisidan farqli o‘laroq, ikkinchi tur qayg‘u, befarqlik, umidsizlik, charchoq, depressiya keltirib chiqaradi, odamning sog‘lig‘iga putur yetkazadi. Uzoq muddatli stress ko‘plab kasalliklarning boshlanishi yoki kuchayishiga sabab bo‘ladi. Stressga chidamlilik sog‘lom turmush tarzi orqali ta’minlanadi. Stressni boshqarish bo‘yicha mutaxassislar ochiq havoda dam olish va toza havoga ustunlik berishni, ish vaqtini va hayot ritmini to‘g‘ri shakllantirishni, tanaga dam olish va uxlash uchun yetarli vaqt berishni, sog‘lom, xilma-xil oziq-ovqat va muvozanatli ovqatlanishni afzal ko‘rishni tavsiya qiladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, stressli yuklardan butunlay qochishning iloji yo‘q! Shuning uchun ularga tayyor bo‘lish kerak, kundalik tashvishlar va atrofdagi voqelikdan “zarba” olishga qodir bo‘lish kerak.

Jismoniy mashqlarni boshlash uchun siz boshlang‘ich pozitsiyasini egallashingiz kerak: orqa tomon yotib, oyoqlari bir -biridan yoyilib, oyoq

barmoqlari tashqariga burildi, qo'llar tanasi bo'ylab erkin yotadi (kaftlar yuqoriga). Bosh biroz orqaga tashlangan. Butun vujudi bo'shashadi, ko'zlari yumiladi, burun orqali nafas oladi. Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo'lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko'zlaringizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo'ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so'ngra tananing butun perimetri bo'ylab - boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.
2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e'tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e'tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qilish.
3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o'ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me'yordan chetga chiqish paydo bo'lganda, to'satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og'irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo'rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni yengillashtirish uchun ishlatishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pog'onasi qat'iy vertikal yoki gorizontal holatda bo'lishi kerak. Bu tabiiy, erkin, kuchlanishsiz nafas olish, ko'krak va qorin muskullarini to'liq cho'zish imkonini beradi. Boshning to'g'ri pozitsiyasi ham juda muhim: u bo'yniga tekis va erkin o'tirishi kerak. Bo'shashgan, tik turgan bosh ko'kragini va tananing boshqa qismlarini ma'lum darajada yuqoriga cho'zadi. Agar hamma narsa tartibda bo'lsa va mushaklar bo'shashsa, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Shunday qilib,

stress yuzaga kelganda, o'zini-o'zi hurmat qiladigan odamlar o'zini past baholaydiganlarga qaraganda yaxshiroq kurashadi, bu ularga o'z imkoniyatlari haqida qo'shimcha ma'lumot beradi va o'z navbatida, o'z-o'zini hurmat qilishni yanada kuchaytirishga yordam beradi. Qiyin vaziyatlarga duch kelgan odam har kuni atrofidagi jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashadi. Psixologik stress - bu turli xil ekstremal ta'sirlarga (stressorlarga) javoban yuzaga keladigan keng ko'lamli hissiy holatlar va inson harakatlariga ishora qilish uchun ishlatiladigan tushuncha. O'z navbatida, stress insonning ruhiy jarayonlariga, xususan, yuqori ruhiy funktsiyalarga ta'sir qiladi.

Agressiya - bu xatti-harakatlarning xavfli shakli. Bu juda katta, buzg'unchi kuch. Hech bo'lmaganda ular shunday o'ylashga odatlangan. Biroq, tajovuzkorlik sizning foydangiz uchun ishlatilishi mumkin va muvaffaqiyatga erishish, to'siqlarni yengib o'tishga yo'naltirilishi mumkin. Lekin ko'pincha bu, albatta, aksincha sodir bo'ladi: tajovuz insonni ishlatadi. Biz deyarli har qadamda tajovuzga duch kelamiz: transportda yoki do'konda tajovuzkor va qo'pol odamlar, maktabda yoki ishda «janjal». Agar biz o'zimiz vaziyatlarning ishtirokchisi bo'lmasak, unda biz bexosdan guvoh bo'lamiz. Nima uchun odamlar tajovuzkorlikni ko'rsatadilar? Ular o'zlarini himoya qiladilar. Z. Freyd inson o'zini yo'q qilmaslik uchun atrofdagi hamma narsani buzadi, deb hisoblagan. Ya'ni, tajovuzning sabablari ichki xususiyatga ega, lekin birinchi navbatda. Agressiya - bunday munosabatni istamagan boshqa tirik mavjudotni haqorat qilish yoki unga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarning har qanday shakli. Agressiya - bu aniq hissiy rangga ega bo'lgan shakl. Psixologiyada tajovuz muammosini o'rganishga bir nechta yondashuvlar mavjud:

1. Agressiya tabiiy, tug'ma instinktlarga asoslanadi.
2. Agressiv xatti-harakatlar biologik omillar (gormonlar va ruhiy kasalliklar) ta'siri ostida bo'ladi.
3. Agressiya shaxsning tashqi motivlari (ijtimoiy omillar, atrof-muhit ta'siri) bilan qo'zg'atiladi.

4. Agressiya - bu odamning boshqa birovning tajribasi va o'z tajribasi orqali o'rganishi natijasi, o'rnak.
5. Agressiyaning asosini kognitiv jarayonlar (diqqat, tasavvur va boshqalar) va oldingi inson tajribasining murakkab o'zaro ta'siri tashkil etadi.

Hayvonlarda tajovuzkorlik mudofaa reaksiyasidir. Xuddi shu asoslar inson psixologiyasida qayd etilgan. Agressiya - zaiflik, ishonchsizlik, himoyasizlik belgisi.

Agressiya, kimdir bizning xavfsizligimiz, shaxsiy makonimizga, jismoniy yoki ruhiy «men»imizga tajovuz qilganini his qilganimizda paydo bo'ladigan tirnash xususiyati bilan boshlanadi.

Bolalarda tajovuzning sabablari

Bolalarda, hatto juda yosh bo'lsa ham, tajovuzning ikki shakli mavjud: buzilmaydigan va tug'ma buzg'unchilik:

- Buzg'unchi bo'lmagan tajovuz - bu maqsadga erishish, o'zini o'zi tasdiqlash, tajriba orttirishga qaratilgan mudofaa xatti-harakati shakli.
- Tug'ma destruktivlik - boshqalar uchun zararli va xavfli xatti-harakatlar. Qizig'i shundaki, tug'ma destruktivlik tug'ilishdan keyin darhol paydo bo'lmaydi, buzilmaydigan tajovuzdan farqli o'laroq. Tug'ma xatti-harakatlar kuchli stress yoki og'riqdan keyin faollashadi.

Bolalarda tajovuzkorlikning asosiy sababi atrof-muhitdan olingan misoldir. Zo'ravonlik va tajovuzkorlikni boshdan kechirganlar boshqalarga nisbatan tajovuzkor bo'lishadi.

O'smirlar va kattalardagi tajovuzning sabablari

Kattalardagi tajovuzning sabablari quyidagilardan iborat:

- oiladagi tajovuz;
 - tengdoshlar bilan munosabatlarning tabiati.
- Jazoning bolaga salbiy ta'siri ilmiy jihatdan isbotlangan. Ota-ona jazosi quyidagi xavf-xatarlar bilan to'la:
- tajovuzkorlik misoli;
 - ota-onalardan qochish yoki ularga qarshilik ko'rsatish;

- bola uchun haddan tashqari emotsional jazo oxir-oqibatda sababsiz sifatida xotirada qoladi;
- jazo azobida bola o'z xatti-harakatini o'zgartirishi mumkin, ammo bu me'yorlar uning ichki ishonchiga aylanishi dargumon.

Ijtimoiy omillar ham ta'sir qiladi:

- umidsizlikni keltirib chiqaradigan qoniqish yo'lidagi to'siqlar;
- tashqaridan provokatsiyalar;
- ommaviy axborot vositalarida shafqatsizlik va zo'ravonlikni targ'ib qilish;
- jamiyatda hayajon va notinchlikning kuchayishi;
- insonning haddan tashqari emotsionalligi, bu adekvat qarorlar qabul qilishni va natijalarni bashorat qilishni qiyinlashtiradi.

Aytganimdek, umuman olganda, odam o'ziga nisbatan tajovuzkor deb taxmin qilishimiz mumkin. Ammo ba'zida o'zidan norozilik boshqalarga ham tushadi. Ayniqsa, tajovuzkorning fikriga ko'ra, uning muvaffaqiyatsizligida aybdor bo'lganlar haqida.

Agressiya turlari

Agressiyaning 5 turi mavjud:

- jismoniy (to'g'ridan-to'g'ri ma'naviy yoki jismoniy zarar etkazish);
- og'zaki (og'zaki tajovuz);
- ekspressiv (og'zaki bo'lmagan vositalar orqali ifodalash);
- bilvosita (haqiqiy tirnash xususiyati obyektiga emas, balki qulayroq bo'lgan yo'naltirilgan va yo'naltirilmagan tajovuz);
- to'g'ridan-to'g'ri (tirnash xususiyati beruvchi obyektga ta'sir qilish);
- tirnash xususiyati (tajovuzkorlikni ko'rsatishga tayyorlik);
- negativizm (qarshilik, faol kurash oldidan passiv qarshilik).

Bundan tashqari, tajovuz individual yoki jamoaviy bo'lishi mumkin. Nafrat, hasad, nafrat ham tajovuzkorlikning bir variantidir.

Shuningdek, tajovuz tashqi dunyoga (heteroagressiya) yoki, ya'ni shaxsning o'ziga (avtoagressiya) qaratilgan bo'lishi mumkin. Tashqi ko'rinishning sababiga qarab, tajovuz reaktiv (janjaldan tirnash xususiyati) va o'z-o'zidan (ruhiy muammolar

yoki sabr-toqatning yigʻindisi natijasida kutilmagan portlashlar) boʻlishi mumkin. Yoʻnalish boʻyicha tajovuz maqsadli (zarar keltiradigan) yoki instrumental (musobaqalarda gʻalaba qozonish, shifokorning ishi) boʻlishi mumkin.

Agressiya shakllari

Agressiya shakllariga gʻazab, nafrat kiradi.

- Gʻazab - bu agressiyaga imkon qadar yaqin boʻlgan affektiv holat. Gʻazabsiz tajovuz qilish mumkin emas.
- Achchiqlanish tajovuzkorlikning zaif namoyon boʻlishi, uning salohiyati haqida signaldir.
- Nafrat tajovuzkorlikning eng ogʻir koʻrinishidir. Koʻpincha bu xarakterli xususiyatdir, u tezda surunkali boʻlib, ildiz otadi.

Agressiv xatti-harakatlarni tuzatish

Psixologiyada “agressiyaning ijtimoiylashuvi” tushunchasi mavjud. Bu tajovuzkorlikni ongli ravishda oʻziga boʻysundirish, uning ustidan nazoratni qoʻlga kiritish, tajovuzni muayyan jamiyatda ruxsat etilgan va maqbul boʻlgan shakllarda ifodalashni anglatadi. Agressiyaning ijtimoiylashuvining muvaffaqiyatiga model (misol) va mustahkamlash (maqtov, ragʻbatlantirish) taʼsir qiladi.

Agressiyaning tuzatish uchun siz dunyoga va oʻzingizga ongli ravishda munosabatda boʻlishingiz, sabab-oqibat munosabatlarini koʻrishingiz va vaziyatlarni nazorat qila olishingiz, oʻz imkoniyatlaringizni bilishingiz kerak. Oʻz ustingizda ishlash oson emas. Ammo, agar chindan ham xohlasangiz, tajovuzni engishingiz mumkin.

1. Hayotingizni nazorat qiling. Agar siz oʻzingizga ishonchingiz komil boʻlsa, natija faqat sizga bogʻliqligini bilib olasiz, shunda siz qiyinchiliklarga munosib javob bera olasiz.
2. Nima uchun gʻazablangan yoki gʻazablanganingizni aniqlang. Sizning qaysi ehtiyojlaringiz qondirilmayapti? Bu muammoni qanday hal qila olasiz?
3. Oʻylab koʻring: nega tajovuzkorsiz? Bu bilan nimaga erishmoqchisiz? Oʻzingiz xohlagan narsani yana qanday yoʻllar bilan olishingiz mumkin?
4. Toping. Sizda aniq hayot rejasi, motivlari boʻlishi kerak. Shunda shunchaki vaqt, kuch, tajovuzkorlik istagi boʻlmaydi.

5. G'azabni ijtimoiy jihatdan maqbul usullar bilan ifodalashni o'rganing.
6. Texnikalarni o'zlashtiring.
7. Agar siz o'zingiz tajovuzkorlik bilan kurasha olmasangiz, yaqinlaringizdan yordam so'rang, mutaxassis bilan bog'laning.
8. Aybdorni qidirmang, umid va umidlar bilan o'zingizni taskin qilmang. O'z hayotingiz uchun to'liq javobgarlikni o'z zimmangizga oling.
9. Kechiring va unuting.
10. Amaliyot va ko'proq amaliyot. O'z-o'zini tartibga solishning o'zlashtirilgan usullarini muntazam ravishda takrorlang, xatti-harakatlaringiz va uning natijalari haqida fikr yuriting, maqsadga erishishning muqobil usullarini amalda qo'llang.
11. Rivojlangan o'z-o'zini bilish va dunyoni adekvat idrok etish aqliy muvozanatning kalitidir.

Agressiya - bu barqaror shaxsiy xususiyat bo'lib, uning mavjudligida odam atrofidagi narsalarga zarar yetkazishga moyil bo'ladi. Agressiya salbiy his-tuyg'ularni ifodalash orqali ham namoyon bo'ladi: g'azab, g'azab, g'azab, tashqi ob'ektlar va narsalarga qaratilgan. Nima uchun odam paydo bo'lgan g'azabni ushlab tura olmasligini, nima sababdan bolalarga nisbatan shafqatsiz munosabatda bo'lish va tajovuzkor oilalarda qismlarga ajratishni hamma ham tushunmaydi. Har bir narsa uchun tajovuz aybdor, bu tajovuzkorlik deb ataladigan odamning barqaror xarakteristik xususiyati bilan namoyon bo'ladi. Insondagi tajovuz darhol rivojlanmaydi. Bu xarakter xususiyati barcha tirik mavjudotlarga xosdir, degan nazariyalar mavjud. Inson o'zini xavf-xatardan himoya qilishi kerak bo'lganda, u o'zini tajovuzkor tuta boshlaydi.

Ammo bu yerda shaxsiy xususiyat va tajovuzkorlik o'rtasidagi farq himoyaviy, beixtiyor harakat sifatida muhimdir. Ammo ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, tug'ilishdan boshlab odamda tajovuzkorlik yo'q, u atrofidagi ijtimoiy vaziyatga qarab, hayoti davomida bunday xatti-harakatlar modelini o'rganadi. Agressiyaning namoyon bo'lishining bir necha sabablari bor:

Psixologiyada agressiya ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida tushuniladi va ruhiy patologiyalarga taalluqli emas. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bu xatti-harakatlar

subyektiv ravishda sog'lom odamlarda, psixologik muammolar mavjud bo'lganda sodir bo'ladi. Har doim ruhiy kasallikka chalingan bemorlar tajovuzkorlikni ko'rsatmaydi. Boshqalarga ma'naviy yoki jismoniy zarar etkazgan odamlarning faqat 10% ga yaqinida ruhiy kasallik borligi haqida dalillar mavjud. Boshqa hollarda, bunday harakatlar psixoz, davom etayotgan voqealarga bo'rttirilgan reaksiya bilan belgilanadi. Aksariyat hollarda tajovuzkor xatti-harakatlar hukmronlik qilish istagi. Psixologlar insonning asosiy qadriyatlariga tahdid solganda, u tajovuzkor bo'lishini isbotladi. Shunday qilib, har qanday odamda har qanday o'tkir qondirilmagan ehtiyoj bu halokatli xatti-harakatlarga olib kelishi mumkinligi haqida bahslashish mumkin.

Agressiv xatti-harakatlarning namoyon bo'lishini qanday ko'rish mumkin?

Ko'pincha odam tajovuzkorlik ko'rsatayotganini tushunmaydi. Bunday holda, biz bilvosita tajovuz haqida gapiramiz, u shaxsga yoki oilaga nisbatan sinchkovlikka moyil. Ba'zi ehtiyojlarning qoniqtirilishini anglab yetgach, u og'zaki tajovuzning namoyon bo'lishiga o'tadi: ovozini ko'tarish, baqirish, haqorat va haqoratga o'tish, suhbatdoshga psixologik zarar yetkazish. E'tibor bermaslik ham tajovuzkorlikning ko'rinishi hisoblanadi.

Bolalar tajovuzkorligining namoyon bo'lishi. Bolalarda tajovuzkorlikning namoyon bo'lishi ancha sezilarli. Ular his-tuyg'ularini qanday yashirishni bilishmaydi. Albatta, salbiy his-tuyg'ular to'planmasligi yaxshi, lekin bunday holatda kichik tajovuzkorlar o'zlarini nazorat qilishlari qiyin. Bunday bolalarda tajovuz tishlash, surish, zarbalar, tahdidlar, salbiy harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Aytishimiz mumkinki, bolalarda kimgadir zarar yetkazish istagi namoyon bo'lishining ikkita asosiy turi mavjud: jismoniy va og'zaki tajovuz. O'smirlarda xulq-atvorning tajovuzkor shakli allaqachon biroz boshqacha tarzda namoyon bo'ladi va uning paydo bo'lish mexanizmlari biroz o'zgaradi. O'smirlar og'zaki tajovuzkor bo'lish ehtimoli ko'proq, tajovuzkorlik bilan jismoniy harakatlar allaqachon shafqatsizroq bo'lib, ko'proq zarar keltiradi, huquqbuzarliklar bilan chegaralanadi. Ushbu holatning namoyon bo'lishining psixologik sabablari - bolalikdan kattalarga o'tish, qabul qilish va sevgiga bo'lgan ehtiyojdan norozilik,

mustaqil hayotning noaniqligi. Gormonal darajada tajovuzni keltirib chiqaradigan fiziologik o'zgarishlar ham mavjud.

Agressivlikni yengish uchun psixoterapiya

Agressiya bolada yoshligida shakllanadi va bunday xulq-atvor tuzatilmasa, voyaga yetganida odamga hamroh bo'ladi. Ota-onalar qaysi hollarda bolasi tajovuzkor xatti-harakatlarning boshlanishiga olib keladigan salbiy his-tuyg'ularni majburlashini bilishi muhimdir: Ushbu omillarga qarab, tajovuzni tuzatish uchun psixoterapevtik usullar qo'llaniladi. Muammoni hal qilishda kognitiv-xulq-atvorli, oqilona yondashuv ko'pincha qo'llaniladi. Shifokor odamga, bolaga suhbatdoshlar bilan konstruktiv muloqotni, ijtimoiy moslashtirilgan xulq-atvorni o'rganishga, ijtimoiy jihatdan maqbul usullar bilan siqib chiqarishga yordam beradi. O'zining yorqin namoyon bo'lishida tajovuz jamiyat uchun xavflidir, psixoterapevtning vazifasi odamni his-tuyg'ularga dosh berishga va ichki muammolarni - bunday xatti-harakatlarning sabablarini hal qilishga o'rgatishdir.

4.2. SPORTCHILARNING O'QUV-MASHG'ULOT, MUSOBAQA OLDI, MUSOBAQA VA MUSOBAQADAN KEYINGI JARAYONLARDAGI PSIXOLOGIK HOLATLARI.

Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari. Har bir sportchi musobaqa oldidan startoldi holatini boshdan kechiradi. Umuman olganda buning sababi, birinchi savoldagi emotsional zo'r berishlarining tavsifida tilga olingan jihatlardan iboratdir. Sportchining startoldi holatlari turli paytlarda yuz berishi mumkin. Ba'zi sportchilarda bu holat biron-bir musobaqada ishtirok etishi haqidagi xabarni olishi bilanoq boshlansa, ba'zi birlarida ushbu musobaqaga start. berilishidan bir necha kun yoki bir necha soat oldin boshlanishi mumkin. Sportchilardagi startoldi holatining paydo bo'lishi ularning shaxsiy-individual xususiyatlariga, ya'ni asab tizimining turiga, temperamentiga, xarakteriga, sport musobaqalarida ishtirok etish bo'yicha to'plagan tajribasiga va hokazolarga bog'liq. Ushbu savolga startoldi holatlarining fiziologik mexanizmlarini ochib berish orqali javob olish mumkin. Fiziologiya fani nuqtai nazaridan startoldi holatlarining mexanizmlari shartli refleks xarakteriga egadir. Ularning asosida

sportchi organizmining oldinda turgan kuchli harakat faoliyatiga funksional tayyorgarligi yotadi. Sport musobaqalari psixologiyasi organizmida start oldidan yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar shartli reflektor moslashuvchanlik reaksiyalari hisoblanib, ular sportchi oldida turgan jismoniy ishlarning bajarilishini ta'minlaydi. Masalan ular qatorida yurak - qon tomir tizimi reaksiyasi, nafas olish faoliyatining o'zgarishi, ichki sekretiya bezlarining va boshqa organlardagi o'zgarishlarni tilga olib o'tish mumkin. Psixologik nuqtai nazardan olib qaraganda, musobaqalar oldidagi psixologik zo'riqishni odatda shunchaki his- hayajon deb atashadi. Chunki, startoldi hayajonini his etmasdan, kishi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaydi. Bunday vaziyatlardagi hayajonlanish, odatda, sport o'yinlaridagi ko'tarinki kayfiyat, umumiy ko'tarinki jangovor ruh, sport janglarini intiqlik bilan kutish tarzida namoyon bo'ladi. Har bir sportchi nafaqat musobaqa oldi his-hayajonlari dinamikasining umumiy qonuniyatlarini bilishi, balki ayni paytda bu boradagi o'zining individual xususiyatlarini ham yaxshi bilishi kerak. Zero, o'z holatini to'g'ri anglab yetish, uni me'yorlashtira olishning bosh yo'lidir. Startoldi holatlarining psixologiyasini o'rganishga bag'ishlangan dastlabki tadqiqotlar (O.A.Chernikova, 1937 y.) "startoldi lixoradkasi" ning o'ziga xos jihatlarini ochib berdi, ya'ni uning sportchi xatti-harakatlariga ta'sir qilishini hamda ushbu masalani o'rganish sportchilarni musobaqaga tayyorlashda o'ta muhim ekanligini ko'rsatdi. Mazkur tadqiqotlarda startoldi holatlari alohida psixologik va fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turishi qayd etilgan. Bu holatlar sportchining, ishchanligiga hamda musobaqalashuv sharoitlarida u amalga oshiradigan xatti-harakatlarining natijasiga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Startoldi holatining 4 ta turini alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

- ☐ Startoldi lixoradkasi
- ☐ Startoldi apatiyasi
- ☐ Jangovor holat
- ☐ Xotirjamlik holati

1. Startoldi lixoradkasi - ushbu holat quyidagi psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi:

a) kuchli hayajonlanish, ba'zi hollarda bu hayajon sportchi faoliyatini asosiy maqsaddan chalg'itadi;

b) his-hayajonlarning beqarorligi, ularning birini ikkinchisi, ba'zan mutlaqo teskarisi bilan tez-tez almashib turishi;

v) diqqatning chalg'ishi, parishonxotirlik;

g) idrok va tasavvurdagi uzilishlar, sportchi start signali yoki murabbiyning maslahatlarini o'z vaqtida eshitmasligi mumkin;

d) xotiraning susayishi. Bunday holatda, sportchilar asosiy e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlarga talab darajasida e'tibor qaratmaydilar;

e) fikrlar chalkashib, biri ikkinchisiga o'tib ketadi.

Tashqi belgilari:

- Tomir urishi va nafas olishning tezlashuvi;
 - Qo'l va oyoqlarning qaltirashi;
 - Oyoq va qo'llarning sovuqqotishi;
 - Terlab ketish, yuzning oqarib ketishi;
 - Ba'zi hollarda og'izning qurishi, oshqozon buzilishi va hokazolar kuzatiladi.
- Fiziologik nuqtai nazardan startoldi lixoradkasi kuchli hayajonlantiruvchi asab jarayonlarining ko'tarilishi va tormozlovchi asab jarayonlarining susayishi bilan bog'liqdir. Startoldi lixoradkasi ko'pincha sportni yaqinda boshlagan sportchilarda yoki yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan sportchilarda shuningdek, qiziqqon, har narsaga birdaniga qizishib ketadigan sportchilarda kuzatiladi. Ushbu emotsional holatni bartaraf etishda sportchining e'tiborini musobaqadan boshqa narsaga jalb etish yaxshi natija beradi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:
- So'zlashuv usuli-bunda sport murabbiysi yoki psixolog sportchining e'tiborini musobaqaga mutlaqo aloqasi bo'lmagan boshqa mavzularga qaratadi.
 - Qizitish mashqlari (tinchlantiruvchi va murakkab koordinatsiyali mashqlarni berish).
 - Massaj, o'z-o'zini massaj qilish (tinchlantiruvchi).
 - Diqqatni chalg'itish usullari.

- Ortiqcha zo‘riqishni susaytirish maqsadida o‘z-o‘zini tartibga solish.

2. Startoldi apatiyasi.

Ushbu holat startoldi lixoradkasining tamoman teskarisi bo‘lib, unda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

- a) qo‘zg‘aluvchanlikning susayishi. Odatda bu hoi at barcha psixik jarayonlarning o‘ta bo‘shanglik bilan bajarilishida va ba‘zan hatto uyqusirash holatiga tushish tarzida namoyon bo‘ladi;
- b) musobaqada ishtirok etish xohishining yo‘qligi;
- v) astenik kayfiyatning paydo bo‘lishi, kuchsizlanish, idrok, diqqat, tafakkur va boshqa jarayonlar sur‘ati va hajmining pasayishi.

Startoldi apatiya holati fiziologik jihatdan bosh miya qobig‘idagi qo‘zg‘atuvchijarayonlarning pasayishi va tormozlovchijarayonlarning kuchayishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunga sabab sportchining o‘ta charchaganligi yoki me‘yordan ortiq mashq qilib yuborganligi ham bo‘lishi mumkin. Agar sportchida yuqorida aytilgan holatlar kuzatilmagan bo‘lsa, bu holatni bartaraf etish uchun xuddi startoldi lixoradkasida qo‘llangan usullardan foydalanish mumkin. Faqat ularning aksini qilish lozim bo‘ladi.

3. Jangovor tayyorgarlik holatiga quyidagilar xosdir.

- a) oldinda turgan musobaqaga butun diqqatning jalb etilishi, diqqat hajmining oshishi;
- b) sportchi o‘z kurashida nimani hisobga olish kerakligini va qanday usullardan foydalanishi kerakligini juda yaxshi eslab qoladi va biladi;
- v) ushbu holatda sportchining harakatlari, reaksiya vaqti va unda kechayotgan psixik jarayonlarining tezlashuvi yuz beradi;
- g) sportchida yuqori darajadagi irodaviy zo‘r berish qobiliyati kuchayadi. Jangovor holatning fiziologik asosi sportchi organizmining barcha tizimlari jismoniy ishchanlik qobiliyatining umumiy ko‘tarinkiligi, qo‘zg‘alish va tormozlanish asab jarayonlarining optimal holatda bo‘lishidan iboratdir. Jangovor holat yuqori darajada mashqlangan, yaxshi tayyorlangan va musobaqalarda ishtirok etish bo‘yicha katta tajribaga ega bo‘lgan sportchilarga xosdir.

4. Xotirjamlik holati. Ushbu holat aksariyat hollarda sportchilar sport musobaqalarida raqibi imkoniyatini sun'iy ravishda pasaytirib, o'zlari uchun juda kuchsiz raqib, deb hisoblaydigan va shu sababli uning ustidan yengilgina g'alaba qozonaman, deb o'ylaydigan holatlarda yuzaga keladi. Mazkur holatda quyidagilar kuzatiladi:

- a) g'alaba uchun zarur bo'lgan hushyorlik va safarbarlik holatining yo'qligi;
- b) diqqat jadalligining pasayishi, idrok, tafakkur jarayollining sekinlashuvi, sport jangini olib borishdagi hushyorlikning susayishi.

Odatda o'zini xotirjam tutish holati sportchilarda ular chindan ham o'zlaridan ancha ojiz raqiblar bilan maydonga tushganda kuzatiladi. Ushbu holat sportchining ishchanlik, bor kuch-g'ayratini safarbar etish qobiliyatlariga salbiy ta'sir etib, natijada uning xatti - harakatlaridagi yakuniy natijalar darajasi pasayib ketadi.

Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar. Bo'lib o'tgan musobaqalardan so'ng sportchi o'ta murakkab psixologik holatlarni boshdan kechiradi. Mazkur hissiyotlarning kelib chiqishiga ko'plab omillar ta'sir etib, quyida ulardan ayrimlarini ko'rib chiqamiz:

- a) erishilgan natija, g'alaba yoki mag'lubiyatdan, uning ijtimoiy ahamiyatidan ta'sirlanish;

- b) kutilmagan natijadan yoki ayni maqsad qilib qo'yilgan natijaga erishilganidan hayajonlanish; natijaning mazkur sportchining intilish darajalariga mos kelishidan ta'sirlanish;

- v) o'tkazilgan musobaqaning keskinligidan, g'alabani ta'minlagan yoki mag'lubiyat keltirgan o'sha jangning qiyin kechganligidan ta'sirlanish;

- g) shuningdek bujarayonga - sportchining shaxs sifatidagi fazilatiari, undagi istiqbol rejalari, mazkur rejalarning erishilgan natijalarga muvofiqligi, uning irodaviy sifatleri, ma'naviy va emotsional barqarorligi va hokazolar ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Sport musobaqalari odatda sportchining g'alabasi yoki mag'lub bo'lishi bilan tugaydi. Psixologik nuqtai nazardan g'alaba - bu muvaffaqiyat, mag'lubiyat esa - muvaffaqiyatsizlikdir. Sportda erishilgan g'alaba odatda sportchida ijobiy emotsional holatlarni hosil qiladi, ya'ni:

- sport kurashida o'zining chindan ham ustunligini his etish, erishilgan natijadan qoniqish;
- hayotsevarlik, quvnoqlik kayfiyati, tetiklik;
- o'z kuchiga ishonch hissi;
- mashqlarni davom ettirish va yana musobaqalarda ishtirok etish istagi.

G'alabaga erishilganda paydo bo'ladigan ijobiy his-tuyg'ular ba'zan o'ta yorqin namoyon bo'lib, sportchining tashqi reaksiyalarida ham sezilib turadi: bunday hollarda sportchi hayajonlanganidan sakrab yuboradi, do'stlarini quchoqlaydi, zero u juda katta quvonch va shodlikni, baxtiyorlikni boshdan kechiradi. Odatda bunday kuchli va yorqin his - tuyg'ular, g'alaba chindan ham juda og'ir jangda qo'iga kiritilsa, buning uchun sportchi juda kuchli va o'ziga munosib raqib bilan bellashsa namoyon bo'ladi. Biroq, jangning shiddati haddan tashqari og'ir kechgan bo'lsa, sportchi o'z tuyg'ularini birdan namoyish etmasligi ham mumkin. Buning uchun unga ma'lum muddat kerak bo'ladi. Bu vaqt ichida u biroz dam oladi, bo'lib o'tgan voqealarni idrok etadi, shundan so'nggina u g'alaba natijasini chindan his eta oladigan psixik holatga kirishi mumkin. G'alaba ba'zan sportchida salbiy his tuyg'ularni ham paydo qilishi mumkin, masalan:

- manmanlik, o'z sport imkoniyatlarini yuqori baholash;
- o'z-o'ziga ortiqcha ishonish;
- bundan keyingi mashg'ulotlarga loqaydlik, e'tiborsizlik bilan munosabatda bo'lish. Shuning uchun ham musobaqada g'alaba qo'lga kiritilgandan so'ng, sportchi o'z murabbiysi bilan birga, fursatni boy bermay, o'z vaqtida kelgusi ishlarni amalga oshirish rejalarini tuzib olishi lozim. Musobaqada mag'lub bo'lish ham sportchiga ikki xil, ya'ni ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bunda aksariyat hollarda quyidagi emotsional holatlar kuzatiladi:

- ruhiy siqilish holati, o'z kuchiga ishonmaslik, omadi kelgan do'stlaridan xafa bo'lish va ularga hasad bilan qarash;
- apatiya hissi, hamma narsadan ko'ngil sovushi, befarqlik, sportga bo'lgan qiziqishning so'nishi, hatto mashg'ulotlarga ham qatnashmay qo'yish; Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, raqibga bir marta hisobni boy berish, bu hali

tamoman magʻlublik degani emas, agar raqib chindan ham kuchli boʻlsa, oʻzining tayyorgarligi, mahorati bilan sizdan ancha ustun boʻlsa, u bilan imkon qadar olishib, unga “sharaf bilan” yutqazish ham mumkin. Bunday hollarda magʻlubiyat ham oʻziga xos sport gʻalabasi sifatida talqin etilib, shunga muvofiq qoniqarli hissiyotlar bilan kechadi. Shu boisdan, baʼzan magʻlubiyat ham sportchida faol histuygʻularni keltirib chiqarishi, unda oʻz xatolarini bartaraf etish, sport mahoratini oshirish va shunday qilib, kelgusi musobaqalarda gʻalabani qoʻlga kiritish istagini paydo qilishi mumkin. Magʻlubiyatga uchraganda sportchiga taskin berishning eng yaxshi yoʻli u yoʻl qoʻygan xato va kamchiliklarni ongli ravishda tahlil etish (albatta, buni sportchi biror fursat dam olgandan keyin amalga oshirish lozim), kelgusi musobaqalar uchun faol mashgʻulotlarni bosh lab yuborish hisoblanadi.

Oʻz-oʻzini nazorat qilish savollari:

1. Musobaqalarda vujudga keladigan psixologik zoʻriqishlarning kelib chiqish sabablarini ochib bering?
2. Musobaqalashuv motivlarini sanab bering?
3. Sport murabbiysi tomonidan musobaqalar uchun maqsad koʻrsatmasini shakllantirish va belgilash.
4. Musobaqalar sportchining faoliyatini ragʻbatlantiruvchi omil sifatida. (Asoslab bering).
5. Startoldi holatlar qachon boshlanadi?
6. Musobaqalar oldidan startoldi hayajonlanishini boshdan kechirish zarurmi? Asosli javob bering.
7. Startoldi holatlarini tavsiflab bering.
8. Gʻalaba va magʻlubiyat, ularning sportchining musobaqadan keyingi holatiga taʼsiri.

4.3.Motiv va motivatsiya haqida tushuncha

Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha boʻlib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uygʻonishidir. Motivlar turlicha boʻladi:

1. Sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
2. Axloqiylik intizomlilik motivlari;
3. Ishontirish motivlari;
4. Sportchining raqibiga munosabat motivlari;
5. Trener va tomoshabinlarga bo‘lgan motivlar;
6. Musobaqalashish motivlari;
7. Tozalik motivlari;
8. Maqtash, rag‘batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o‘quvchi nima uchun sport bilan shug‘ullanadi. Motivlarning faolligi, yo‘nalishi sportchining to‘siqlarni engib o‘tishida namoyon bo‘ladi. Bu faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi. Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan mustahkam o‘rin oldi. I- asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashkil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo‘yicha maxsus kurslar o‘tildi. Jahon miqyosida sport bo‘yicha yangi axborotlarining paydo bo‘lishi natijasida, sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o‘quv qo‘llanmalari, ilmiy kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlanishi natijasida sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borila boshlandi. So‘nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg‘uloti va musobaqasidan tashqari, sport musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urug‘lari va do‘stlarining sportchi ruhiyatiga ta‘siri o‘rganila boshlandi. Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday bo‘lsada, shogirdining g‘alaba qilishiga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri murabbiylarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik

jihtadan tayyorlashdan iboratdir. Trener o'zining pedagogik faoliyatida, ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o'tkazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgatsa, sportchilarning xis-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tkazilib, sport jarayoni trener tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida qo'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi. Jamoada sport psixologiyasining asosiy vazifasi: sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo'layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish, sportchilarga maslahat berish. Sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-so'riqlarini berish. Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq holda ifodali bajariladi, sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqlanish bilan bir xil kechadi. harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikni oshiradi. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol darajali tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat

turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan engishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqida xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqazo etiladi. Sportchi xarakterining silliqliigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik (dogma) yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi.

Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi: ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi. Shunga qaramay, har bir faoliyat turi psixik jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni qo'yadi. Sport jamoasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini ushlab qola bilishni talab qiladi. Biz sportning individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli bo'lgan va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadning muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual xususiyatini tushunamiz. Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

5-Mavzu. Sportda psixotrening tushunchasi

Amaliy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Amaliy mashg'ulot
Ma'ruza rejasi:	1. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar. 2. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish, sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish bo'yicha nazariy bilimlarni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat.	O'quv natijalari: Amaliy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: sportchilar bilan psixologik maslahat ishlarini tashkil eta olish va zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalana olish malakasiga ega bo'ladi; sport faoliyatida ta'lim va tarbiya jarayonini o'zviyligini ta'minlay olishi; sportchilarni mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng jarayonidagi holatlarini kuzata olish, taqqoslash hamda baholay olishi; haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida bilishi kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.

Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoproektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.

5-MAVZ: SPORTDA PSIXOTRENING TUSHUNCHASI.

Reja:

5.1. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar.

5.2. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi

Tayanch iboralar: Autogen mashq, mental treninglar, o'z-o'zini ishontirish.

5.1. SPORT TURIDA PSIXOTRENING MASHG'ULOTLAR.

Keyingi yillarda jamiyatdagi insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo'lmoqda. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko'p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo'lib, "mashq qilish", "takrorlash" ma'nolarini bildiradi. Psixologik trening haqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan "muammolarni yechimi topiladigan mashg'ulot" sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini tahlili qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya'ni trening sportchi shaxsida mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi. Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsa-da, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil etilishiga e'tibor qaratganlar. Jumladan, O. Gorbushina, trening – bu sportchi shaxsini o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir, deb ta'riflaydi. Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib

olish mumkin. O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi: Sportchi shaxsida muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;

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

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

- ❖ Guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;
 - ❖ Guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
 - ❖ Guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
 - ❖ Guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
 - ❖ Guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
 - ❖ Guruh a'zolari o'rtasida samimiylk muhitini yaratish;
 - ❖ Guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
 - ❖ Guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
 - ❖ Guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil etish.
- Sportchilarda psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruhiy zo'riqishlar, asabiylashish hollari ko'p kuzatilayotilishi bizga ma'lumdir. Bunday ruhiy zo'riqish va asabiylashishlarning natijasida sportchilarda mashg'ulot, musobaqa va musobaqadan so'ng kechadigan psixologik muammolar, ularda sportchi shaxslararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa, keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarini ham

tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo‘riqishlar natijasida vujudga kelmoqda. Asabiylashish holatlarini quyidagi guruhlarda kuzatish mumkin:

1. Murabbiylar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Bolalar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O‘smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
4. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
5. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
6. Keksalar orasida (psixologik o‘zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari. Yuqorida sanab o‘tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo‘lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiya muhtoj bo‘lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O‘z yaqinlarini yo‘qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo‘riqishlarni boshidan kechirayotgan kishilar guruhi.
5. Begona joyga ko‘chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.
6. Rahbarlar tomonidan yoki o‘zidan kattalar tomonidan sportchi shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
7. Yangi o‘qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste’mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o‘tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o‘yin va mashqlar to‘plamidan iborat mashg‘ulotlar yordam beradi. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan sportchi

shaxsi psixologiyasi, sportchi shaxsi individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

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

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o'ziga xos muhim jihatlari mavjud bo'lib, quyida shu haqda so'z yuritiladi. Guruhni tashkil etish bosqichi – trening guruhini, ya'ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e'tibor berish kerak: Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir sportchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo'ljallagan sherigi individual suhbat olib borishi lozim. Bu suhbatdan maqsad guruhning har bir a'zosining motivini aniqlash orqali guruh motivatsiyasini aniqlashdan iboratdir. Guruhni tashkil etish bosqichida asosiy jihatlardan biri sifatida treningni tashkil etishning muhim jihatlari ta'kidlab o'tish kerak bo'ladi. Treningni tashkil etishning muhim jihatlari sifatida quyidagilarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq: Trening o'tkaziladigan xona. Har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi. Xonaning bir chekkasida dumaloq shaklda qo'yilgan stullar, bir chekkasida yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida chiroyli manzarali gullar bo'lishi lozim. Bulardan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun magnitofon, televizor, videopleer, proektor, kompyuter jihozlari bo'lishi kerak. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi tavsiya etiladi. Trening

o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Chunki trening mashg'ulotlari hissiyotlarga boy jarayon hisoblanib, aynan bunday holatda kimningdir oddiygina eshikni ochib qarashi ham ishtirokchilarni bu hissiyotdan chiqarib yuborishi, ularning diqqatini bo'linishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari guruhdagi doimiy bahs-munozaralar, o'yin va mashqlar natijasi bo'lgan shovqin atrofdagilarga halaqit berishi kerak emas. Bunday sharoitlar yaratish har bir trener uchun imkon darajasidan kelib chiqadi. Shuning uchun bunday xonaga ega bo'lmagan holatlarda trening o'tkazish mumkin emas degan xulosaga kelmaslik lozim. Oddiy xonalarda ham guruh a'zolarini doira shaklida joylashtirilgan stullar qo'yib trening mashg'ulotlar olib borilishi holatlari bo'ladi. Ya'ni trening jarayonida asosiy e'tibor ishtirokchilarning doira shaklida o'tirishiga qaratilishi kerak. Doira shaklida o'tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat yaratiladi. Bu esa ishtirokchilarda bir-biriga e'tiborni orttirish bilan birga mashg'ulotlarga diqqat bilan munosabatda bo'lish hissini, shuningdek, o'zaro ishonch, o'zaro qiziqish kabi xususiyatlarni vujudga keltiradi. Bundan tashqari, doira shaklida o'tirish boshlovchi va ishtirokchilar orasida erkin muloqotda bo'lish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi bilan ishlaganda, ular qarshisida o'qituvchining bo'lmasligi o'smirlarda haqiqiy tenglikni his etishga yordam beradi. Bu orqali guruh a'zolarining haqiqiy ijtimoiy tengligini ta'minlovchi psixologik muhit (iqlim) yaratiladi. Ba'zi trening xonalari oddiy gilamlar to'shalgan va ishtirokchilar gilamlarning ustida o'tirgan holda mashg'ulotlar tashkil etiladigan holatlar ham bo'ladi. Trening jarayonida guruh a'zolari soni 8-10 kishidan 19-20 gacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash yengil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga halaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq

tushunadilar va ularning ahillashishlari oson kechadi. Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sonidan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlariga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin. Treningda ishtirokchilarning jinsi masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak. (7 ta ayol 6 ta erkak, yoki 6 ta ayol 9 ta erkak). Chunki qaysidir jins vakilining ko'p, qaysinisiningdir kam bo'lishi guruhning o'zaro erkin munosabatda bo'lishi va ular orasida ishonch muhitining vujudga kelishiga halaqit berishi mumkin. Bundan tashqari guruhda erkaklar sonining ko'p bo'lishi (10 ta erkak 5 ta ayol) olib borilayotgan bahs-munozaralarda erkaklarcha munosabatning ustun bo'lishiga, aksincha holat (12 ayol 4-5ta erkak) esa ayollarga xos fikrlarning ustunlik qilishiga olib kelish ehtimolini oshiradi. Trening ishtirokchilarining yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Har qanday trening trenerning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, sportchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening mashg'ulotlarini tashkil etishda yana quyidagi holatlarni ham hisobga olish lozim. Trening turlari Treninglarni qanday maqsadda tashkil etilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

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

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- Sportchi shaxsilararo muloqotichalik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.
- Sportchi sportchi shaxsini barkamollashtirishga qaratilgan treninglar
- Emotsional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'liq treninglar.
- Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bularni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi: Sportchilarda sportchi shaxsilararo muloqotichalik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglarning maqsadi – muloqot jarayonida vujudga keladigan nizoli va muammoli vaziyatlarni yechishga o'rgatishdan iboratdir. Bu borada olib borilgan treninglar ishtirokchilarga nima beradi? Guruh a'zolarining har birida kuzatuvchanlikning oshishiga olib keladi; Muloqotga kirishayotgan sherigining verbal va noverbal muloqotidagi farqni ajrata bilishga o'rgatadi, ya'ni ishtirokchilar muloqotdagi sherigining so'zlari bilan mos kelmayotgan xatti-harakati, holati, imo-ishoralarni o'qiy bilishga, ularni tahlil qilishga o'rganadi; Turli xil vaziyatlarda suhbatdoshi bilan muloqotga kirisha olish yo'llarini egallashga o'rgatadi; Nizoli va muammoli vaziyatlarda xulq-atvorini me'yorida ushlab turishga o'rgatadi. Muloqot jarayonida boshqalarni, o'zini, shuningdek, odamlar orasidagi munosabatlarni yaxshiroq tushunishga o'rgatadi. Sportchi shaxsining o'z-o'zini anglash jarayonini tezlashtiradi. O'zi va suhbatdoshining emotsional holatini solishtirishga, o'zidagi emotsional zo'riqlashni pasaytirishga o'rgatadi. Trening jarayonida trener sportchi shaxsilararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. Sportchi shaxsilararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas. Sportchilar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi: Raqobat usuli — muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun

jarayonni o'z qo'liga olishga harakat qilishini anglatadi. Odatda, katta yoshlilar va kichiklar o'rtasida, murabbiy va unga tobe xodim munosabatlarida shunday manzarani kuzatishimiz mumkin. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqlashlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda "yashirin nizo yig'ilib boradi" deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi. Yon berish — yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda sportchi shaxsi muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mansabi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida sportchi shaxsi o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. Yon berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi. Passivlik — biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan sportchi shaxsining o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik — nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda o'quvchida «Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?» kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda to'g'ri, lekin psixologik jihatdan tahlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular

bir-birini kechirgandek ko‘rinsalarda, aslida ma’lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar. Kompromiss — ya’ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda «Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay» qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo‘lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo‘lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o‘tilgan munosabat tiplarining orasida eng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal etishga, “keyin nima bo‘lsa bo‘lar” qabilida ish tutishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal etilmasa, bora-bora baribir nizo kelib chiqishi mumkin. Hamkorlik — bu holat muloqot jarayonida ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o‘zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo‘lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir. Har qanday muloqot jarayonida hamkorlikka erishish uchun erishiladigan oxirgi natija ikkala tomonning xam manfaatlarining qondirilishi va ularning qiziqishlariga mos kelishi kerak. Oilaviy munosabatlar, ishxonadagi vaziyatlar va turli hollardagi insoniy munosabatlarda bu usul juda ko‘p qo‘llaniladi. Demak, aytish mumkinki, murabbiyning birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya’ni muloqotga halaqit beruvchi to‘siq hamda noxushliklarni o‘z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul — unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi mumkin, ya’ni vaqt o‘tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o‘rtamizda paydo bo‘lgan noxush vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko‘ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo‘lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija beradi. Sportchilar o‘zlarini musobaqalarda yaxshi xis etishlari uchun va jamoada sog‘lom psixologik muhitni ta’minlashda doimiy mazkur psixotreninglarni o‘tkazish lozim. Trening mashg‘ulotining boshlang‘ich bosqichi treningning samaradorligini ta’minlashda asos bo‘lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o‘z ichiga oladi:

1. Guruhiiy normalarni ishlab chiqish bosqichi.

2. Tanishuv bosqichi.

3. Kutishlarni aniqlash bosqichi.

– Guruhiy norma (tamoyil, qoida)larni ishlab chiqish bosqichi. Trening jarayonida albatta o‘tkazilishi kerak bo‘lgan bosqich — guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichidir. Guruhiy normalar guruhda mashg‘ulotning dastlabki soatlaridanoq samimiylik, o‘zaro ishonch, o‘zaro hurmat muhitini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatta rioya qilish kerakligi to‘g‘risida kelishish va har bir a‘zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningni maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Mashg‘ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to‘g‘risida guruh a‘zolarining o‘zi takliflar, fikrlar berishi kerak va bu fikrlarini asoslab berganidan keyin qabul qilinadi. Buning uchun trener “Aqliy hujum” usulidan foydalangan holda fikrlar yig‘ishga harakat qiladi. Ko‘pgina hollarda trenerning o‘zi yo‘naltiruvchi fikr sifatida birorta qoidani taklif etadi. Trening jarayonida guruhda ishlarni tashkil qilishga doir normalar quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

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

– «Maxfiylik». Trening jarayonida bayon etilgan kimningdir, aniqrog‘i biror-bir guruh a‘zosining hayotiga oid ma’lumotlar, fikrlar, hissiyotlarning ifodalanishi, o‘yin va mashqlarni bajarish jarayonida noqulay holatlarga tushib qolishlar trening doirasidan chetga chiqmasligi lozim.

– «Shu yerda va hozir». Guruhdagi muomala-munosabat mashg‘ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya’ni hozirgi zamonga bog‘liq bo‘lishi zarur. Hattoki

ishtirokchilardan birortasi o'tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu erda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, trener ham, har bir ishtirokchi ham barcha muammolarini unutib, o'zini faqat «shu erda va hozir» holatida his qilishi lozim.

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

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

– «Treningda boshidan oxirigacha qatnashish». Bu norma ishtirokchilarda mas'uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo'lgan tamoyildir. Agar ishtirokchilardan kimdir biror kun, hatto biror soat mashg'ulotni qoldiradigan bo'lsa, bu nafaqat uning o'zi, balki guruh uchun ham, trener uchun ham mashg'ulot effektining pasayishiga olib keladi. Umuman ishtirokchilar bir-birlariga do'stona munosabatda bo'lishi, birbirlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak. Agarda ketishi kerak bo'lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi kerak.

– «Ixtiyoriylik». Seminarda o'z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o'yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilish muhim ahamiyatga ega. Ya'ni jarayonlarda ishtirokchilar ixtiyoriy ishtirok etmasdan biri-biriga “mulozamat qilishi” vaqtning yo'qotilishi va muhitning buzilishiga olib keladi.

– «Vaqtni tejash» yoki “Reglamentga rioya qilish”. Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Chunki gapni aylantiraverish, gapni uzoqdan boshlab olib kelish, bir fikrni qayta-qayta takrorlayverish kabi hollar guruh ishtirokchilarining g'ashiga tegishi bilan birga treningda eng qimmatli

boʻlgan vaqtni bekorga sarflanishiga olib keladi. Bu ham ishtirokchilarning noroziligiga va ular orasida doʻstona muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin

– «Sportchi shaxsini baholamaslik». Har bir ishtirokchi oʻz fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari va soʻzlovchining oʻsha paytdagi hulk-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, “oʻsha paytda siz jahlga berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” kabi jumlalarning qoʻllanilishi ishtirokchining eʼtiroziga sabab boʻlishi bilan birga qolgan ishtirokchilar oʻz fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. Shuning uchun, “bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim” kabi variantlarda soʻzlashish yoki fikrini bildirish soʻraladi.

– “Faollik”. Yaʼni guruhning har bir aʼzosi bajaradigan mashgʻulotlarda oʻz faolligini namoyon etishi lozim. Bulardan tashqari trener tomonidan guruh ishtirokchilariga nisbatan bilib olishi uchun quyidagilar alohida taʼkidlab oʻtilishi shart:

- Birovning fikrini umuman notoʻgʻri deb hisoblagan yoki unga qoʻshilmagan taqdirda ham uni toʻxtatib qoʻyish yoki uning ustidan kulishga hech kimning haqqi yoʻq.

- Ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki gʻururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.

- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning sportchi shaxsiy hayotiga tegishli boʻlsa, javob bermaslik huquqiga ega.

- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, yaʼni boshlovchining sportchi shaxsiyatiga tegish kabilarga yoʻl qoʻyilmasligi taʼminlanishi kerak. Normalarni mashgʻulot oʻtkazishdan avvalroq katta qogʻozga yozib, xonaga osib qoʻyish yoki guruh aʼzolari bilan birgalikda «Aqliy hujum» usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq. Bu trener va ishtirokchilar orasidagi birinchi guruhiiy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir

kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga hayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so‘rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo‘yish kerakmas. Chunki agar kimdir guruhning fikriga norozi bo‘ladigan bo‘lsa, uni ko‘ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi lozim bo‘ladi. Uning fikrini inobatga olmaslik esa guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta’sir etishi aniq. Ya’ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo‘ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida noroziligini namoyon qilib, qolganlarga halaqit berishi mumkin. Bundan tashqari agar bu sportchi shaxsi o‘zini past baholovchi sportchi shaxsi bo‘lsa, unda ruhiy tushkunlik, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi va h.k.lar ham paydo bo‘lish ehtimolini tug‘diradi. Tanishuv bosqichini tashkil qilish. Treningdagi asosiy bosqichlardan biri – guruh a’zolarining bir-biri bilan va trenerlar bilan tanishuv bosqichidir. Bu bosqich trener tomonidan taklif etiladigan turli xil o‘yinlar orqali amalga oshiriladi. Demak, tanishuvni turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin tanishuv bosqichining mohiyati bitta bo‘ladiki, har bir ishtirokchi o‘zini bu erda qanday tanishlarini yoki uni qanday nom bilan atashlarini istasa, o‘zini shunday tanishtirishi mumkin. Bu bosqichni trener ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog‘liq bo‘lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmasligi kerak. Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi – ularning o‘tkazilayotgan mashg‘ulotga va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo‘lib, ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng qulay va yaxshi yo‘lidir. Mashg‘ulot avvalida trener o‘zini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini va o‘zi haqidagi ba’zi ma’lumotlarni (yoqtirgan rangi, qiziqishlari va h.k.) aytadi. Trener haqida ishtirokchilarda paydo bulgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh a’zolari o‘rtasidagi munosabatlar xarakteriga va albatta, mashg‘ulotning yakuniga, samaradorligiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda o‘tirishlari mumkin. Tanishuv bosqichini tashkil qilish uchun juda ko‘plab o‘yinlar mavjud bo‘lsada, umuman trening jarayonlarida quyidagi uch xil usulda tanishuv ko‘proq qo‘llanadi.

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

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

3. Kartochkalar usuli —har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nima ma'lumotni berishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi. Tanishuv bosqichida ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o'zining ismi, hayotidagi muhim narsalar haqida o'ylab ko'rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo'ladi. «Qor uyumi» o'yini orqali tashkil etiladigan tanishuvlar esa qo'shnisining aytganini takrorlash uchun eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitishning qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko'pchilik ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqida o'ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi «Diqqat markazida» bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi. Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladiki, bu ma'lumot trener uchun har bir ishtirokchining individual jihatlarini bilishga ham

xizmat qiladi. Kutishlarni aniqlash bosqichi. Trening mashg'ulotiga kelayotgan har bir ishtirokchi o'z muammolarining hal bo'lishini kutib kelishi sir emas. Lekin guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'rash tavsiya etiladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'zining dasturiga o'zgartirishlar kiritishi va ishlarini rejalashtirishi mumkin. Kutishlarni aniqlash bosqichida guruh a'zolari aylana bo'ylab o'tirganlari holda o'zlarining treningdan nima kutayotganligini, o'zini xavotirga solayotgan holatlar yoki ularga yoqmayotgan jihatlar yuzasidan e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini, ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi va har bir ishtirokchiga o'z kutuvini boshqalar bilan baham ko'rgani uchun minnatdorchilik bildirishi lozim. Mana shu jarayonlar to'liq bajarib bo'linganidan so'nggina guruh ishlash uchun tayyor hisoblanadi va trener asosiy mashg'ulotlarni boshlashi mumkin. Ya'ni ishni olib borish bosqichiga o'tish mumkin buladi. Ishni olib borish bosqichi. Ishni olib borish bosqichi – bu trening jarayonini va mashg'ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo'llaniladigan usullardan iboratdir. Trening jarayonida trener sportchi shaxsilararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. Sportchi shaxsilararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas. Odatda o'zaro munosabatda bo'layotgan odamlar — muloqot ishtirokchilari turli xil pozitsiyalardan kelib chiqqan holda o'zaro munosabatlarda bo'ladilar. Bu pozitsiyalar ko'p jihatdan muloqot ishtirokchilarining o'zaro holatiga, muloqot natijasiga ta'sir etadi va keyingi munosabatlar mazmunini ham belgilab beradi. Demak, aytish mumkinki, birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya'ni muloqotga halaqit beruvchi to'siq hamda noxushliklarni o'z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul — unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi mumkin, ya'ni vaqt o'tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o'rtamizda paydo bo'lgan noxush

vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko‘ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo‘lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija beradi. Sportchi shaxslararo muloqotlilik ko‘nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etishga mo‘ljallangan trening davomida quyidagi mashq albatta o‘tkazilishi kerak. Har bir ishtirokchi “Qarshimdagi odam kim?” degan savolga javob oladigan savollarni bilishi lozim. Umuman sportchi shaxsi o‘z qarshisidagi odam, ya’ni suhbatdoshi haqida imkon darajasida ko‘proq ma’lumotga ega bo‘lishi lozim. Psixologik adabiyotlarda ta’kidlanishicha, hech bo‘lmaganda muloqotga kirishayotgan odam haqida 7 ta ma’lumotga ega bo‘lish maqsadga muvofiqdir. Bu ma’lumotlar suhbatdoshning:

- ismi;
- mutaxassiligi;
- oilaviy ahvoli;
- sog‘lig‘i haqida ma’lumotlar;
- kasbining o‘ziga yoqadigan va yoqmaydigan tomonlari;
- u qadrlaydigan insoniy sifatlar;
- qiziqishi yoki xobbisi.

Bu ma’lumotlar qatori qanchalik ko‘p bo‘lsa, shuncha yaxshi, chunki suhbatdoshi haqida ma’lumotlarning ko‘pligi samarali muloqot o‘rnatish kafoloti hisoblanadi. Demak, har qanday odam muvaffaqiyatli muloqotga kirishish uchun suhbatdoshi haqida ko‘proq ma’lumot bilishi talab etiladi. Samarali muloqotni tashkil qilishda e’tiborga olinishi lozim bo‘lgan yana bir holat shundan iboratki, bunda trening ishtirokchilari «Qarshimdagi odam qanday holatda?» degan savolga javob berishlari talab etiladi.

Sportchilarni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar.

Sportchi shaxsini barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi — sportchi shaxsini psixologik jihatdan barkamollikka erishtirishdir. Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda sportchini faqat o‘zidan yordam olishga o‘rgatishdir.

Masalan, talabalar orasidan kimdir o'zini "Talabalik davrida berilayotgan barcha bilimlarni yaxshi egallayapman, men kelajakda yaxshi mutaxassislardan biri bo'la olaman" deb hisoblaydi va bunga ishonadi. Kimdir esa butunlay buning aksi, ya'ni bunday gapni aytish uchun o'ziga ishonmaydi. Hayotda o'ziga ishongan odamlar bilan bir qatorda o'ziga unchalik ishonmaydigan, ba'zan o'ziga umuman ishonmaydigan kishilar har doim uchrab turadi. Ular noqulay va kutilmagan vaziyatlarga tez-tez tushib turadilar va bu vaziyatlarda himoyasizlik va yordamga muhtojlik holatida bo'ladi. Bunday holatlarda va aytish mumkinki, bunday kishilarni har doim ham atrofida qo'llayvermaydi, ayniqsa, bu xil "omadsiz" odamlarni. Shuning uchun sportchi shaxsi eng avvalo o'zidan yordam olishga o'rganishi — har qanday vaziyatda ham muammoni yechishning biror bir yo'lini izlashi, topishi va uni amalda qo'llay olishi lozim bo'ladi. Sportchi shaxsini barkamollashtirishga qaratilgan treninglarning maqsadi hayotda shunaqa holatlarga tushib qolgan odamlarni o'ziga ishonmaslik holatidan chiqarish uchun maxsus bilim, ko'nikma va malakalar hosil qilishdan iborat.

Emotsional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'liq treninglar. Sportchi shaxsi hayotida kutilmagan yoki ba'zan kutilgan holatlarda ham noxush, kishini salbiy emotsiyalarga beriluvchanligini oshiruvchi vaziyatlar yuzaga kelishi – hayotda ko'p kuzatiladi. Ayniqsa, sportchi shaxsi uchun kutilmagan holatlar sifatida — avariya holatiga tushish yoki bu holatning ko'z oldida sodir bo'lishi, yaqin kishisini yo'qotish va uni unuta olmaslik kabi salbiy hissiyotlar uyg'otuvchi voqealar sportchi shaxsida emotsional hissiy zo'riqlashlarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, yoqtirmagan odamini uchratib qolish, kimgadir ozor berib qo'yib, vijdon azobida azoblanish kabilar ham sportchi shaxsida noxush xislarni paydo bo'lishiga asos bo'ladi. Lekin sportchi shaxsi oddiy holatda bunday hissiyotlarni chiqarib yubora olmaydi. Bunday holat esa kishiga juda katta ichki ruhiy zo'riqlash beradi va buni chiqarib yubora olmaganligi natijasida turli salbiy, ruhiy o'zgarishlar — stress, nevroz, depressiya holatlari kelib chiqadi. Ko'pincha bunday kishilar o'sha paytda his qilgan narsalarini gapirib bera olmayman, deyishadi. Ma'lumki, bunday holatlar sportchi shaxsi psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Trening natijasida sportchi shaxsini shunday voqealarni, hissiyotlarni unutishga yoki buni to'g'ri qabul qilishga o'rgatiladi. Emotsional sohadagi treningning maqsadi — sportchi shaxsidagi noxush holatlardagi hissiyotlarni gapirtira olishdan iboratdir. Agar trening jarayonida sportchi shaxsi hujayralarining har bir joyida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni va ruhiy kechinmalarni gapirtirishga erishilsa – bu treningni samaradorligidan darak beradi. Demak, bu treningni maqsadi — o'z hissiyotlarini tasvirlab, gapirishga o'rgatish orqali salbiy hislarni sportchi shaxsi psixikasidan chiqarib yuborishdan iborat. Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar. Ilmiylashtirish. Hayotda shunaqa odamlarni uchratish mumkinki, ularning odamlar orasida, hatto yaqinlari orasida ham kulishi qiyin. Bunday odamlar gapirayotganida ham yuzida juda kam mimikalarni kuzatish mumkin. Ularning atrofdagilar, ayniqsa, ko'pchilik oldida erkin harakat qilishga tortinayotganligini, hatto gapirishga ham botinmayotganligini sezish qiyin emas. Aytish mumkinki, bunday odamlar harakat qilishga ham qo'rqadi, negaki ularda "Nojo'ya harakat qilib, kulguga qolmay yoki ularda o'zim haqimda salbiy fikr uyg'otib qo'ymay", degan o'ziga nisbatan past baho berish ustunligi mavjud. Ular odamlar orasida o'zini haddan tashqari qandaydir ramka ichida sezadi. Bunday muammoning asl sababi — ularning ichki dunyosida qandaydir muammo mavjud. Masalan: baxtlilar ichida baxtsizligini (otasi, onasi, eri, farzandi yo'qligini) o'zi bilgani holda, bu holatini atrofdagilarga bildirmaslikka harakat qilish. O'zining muammosini boshqalardan yashirib yurishi – bunday treningga keluvchilarning asosiy muammosidir. Chunki yuqorida sanab o'tilgan holat bilan bog'liq muammolar sportchi shaxsining tana harakatlarida namoyon bo'ladi. Va uning tanasi bilan ishlash natijasida ana shu muammoni gapirtirish va uning yechimini ko'rsatish lozim. Trening mashg'ulotlarini olib borish usullari. Har qanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylilik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim bo'ladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qo'llaniladigan usullarga ham bog'liq bo'ladi.

Bunday usullar sirasiga “ta’limning noan’anaviy usullari” deb nom olayotgan va bizning ta’lim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir iborat:

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

“Aqliy hujum” usuli. Trening jarayonida eng ko‘p qo‘llaniladigan usullardan biri «Aqliy hujum» deyiladi. Bu shunday usulki, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan har bir ishtirokchi o‘z fikrini bildirishi shart va trener har bir javob variantlarini e’tirozsiz va e’tibor bilan qabul qilishi lozim. Bunda muhimi bildirilayotgan fikrga baho berish emas, balki ularning hammasini qabul qilish va har bir ishtirokchi aytayotgan fikrni doska yoki fitgart qog‘ozga yozib borishdir. Aynan shu usuldan treninglarda juda ko‘p foydalaniladi. Chunki bu usul ishtirokchilarning o‘z mustaqil fikrlarini bildirish olishning eng yaxshi yo‘lidir. Bu usuldan trening boshida foydalanish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, guruh kayfiyatini bilish, ularning bilim darajasini aniqlab olish va treningdan nima kutayotganliklarini bilib olishda bu — eng qulay usul hisoblanadi. Aqliy hujum natijasida olingan ma’lumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yo‘llanma bo‘lishi mumkin. Aqliy hujum usulining foydali tomonlari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilishda;
- o‘ziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqtirish uchun (bu ishtirokchini albatta rag‘batlantirish shart);

· qisqa vaqt mobaynida ko‘proq fikr yig‘ish uchun bu usul juda qo‘l keladi. **“Aqliy hujum” bosqichlari.** Fikriy hujum quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi lozim:

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

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

Demak, “Aqliy hujum” ning samaradorligi uchun albatta ana shu qoidalarga rioya qilish lozim. “Aqliy hujum” ning asosiy qoidasi — bildirilgan barcha g‘oyalarni hech bir e‘tirozsiz qabul qilish. Shu sababli boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlarni diqqat bilan tinglab borishi va yo‘naltirib turishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaslik guruh kayfiyatini tushirishi va o‘zaro ishonch ruhini so‘ndirishi mumkin. Boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilayotgan taklif va fikrlarni yozib olayotganda e‘tiborli bo‘lishi va ulardan birortasini ham tushirib qoldirmasligi kerak. Chunki ba’zan ishtirokchi o‘z uyatchanligini yengib, fikrini hayajon bilan bildiradi va o‘zi bildirayotgan fikr barchaning diqqatini tortadi va muhokama qilinayotgan fikrlar ichida eng yaxshisi bo‘ladi, deb ishonadi. Agar unga ozgina e‘tiborsizlik qilinsa, u buni «Menga e‘tibor qilishmadi, demak mening fikrim ularni qiziqdirmaydi», degan ma’noda tushunishi mumkin va «ichimdan top», «indamaslik», “kasallik” lariga chalinib qolishi ham mumkin. Bildirilgan barcha fikrlarni ma’lum bir guruhga va shaklga keltirish bosqichiga o‘tayotganda boshlovchi albatta ishtirokchilardan uning fikriga rozi yoki rozi emasligini yoxud boshqacha tushunib qolmaganligini so‘rashi kerak, agar norozilik yoki

tushunmovchiliklar bo'lsa, albatta aniqlik kiritish lozim bo'ladi. Aqliy hujumning natijasi bu — turli xil g'oyalar, fikrlar, mulohazalar yig'indisidir. Asosiysi esa — ishtirokchilarning faol ishlashi. Shuning uchun trening davomida fikriy hujum natijalariga tez-tez murojaat qilib turish kerakki, bunda ishtirokchilar o'zlarining faol harakatlari natijasini, ulardan keyinchalik ham foydalanilayotganligini ko'rishlari kerak, bu esa ularda “Nima keragi bor edi, bu gaplarning?” kabi savollar tug'ilishining oldini oladi. Hozirgi zamon ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan noan'aviy ta'lim usullaridan biri bahs-munozaradir. Bu usul trening mashg'ulotlarida ham yaxshi samara beradi.

Bahs-munozara usuli. Bahs-munozarani tashkil etish. Munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda o'tkazilsa ko'proq foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, o'z hissiyotlari va nuqtai nazarlarini ifoda etish imkoniyatini ham berishi mumkin. Munozara boshlanishidan oldin biror hikoya yoki voqea aytib berish va ishtirokchilar uning “ildizi”ni ilg'ab olishi munozara jarayonining yaxshi o'tashini ta'minlaydi. Guruhda munozara o'tkazayotganda qoida sifatida shuni e'tiborga olish kerakki, biror ishtirokchi o'z fikrini bayon etayotganida boshlovchi uni bo'lib qo'yishga yoki uning fikri noto'g'riligini isbotlashga va o'zining so'zini o'tkazishga harakat qilmasligi kerak. Chunki bu beriladigan keyingi savolga butun guruhning yoki ko'pchilikning javob berishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, savol bergandan so'ng ishtirokchilarni shoshiltirmaslik, javobni o'ylab olishlari uchun vaqt berishi lozim. Lekin bunda ular berilgan savol ustida ko'p o'ylanmasliklariga ham e'tibor berilsa, mashg'ulotning bir xil tempda va qiziqarli o'tishiga sharoit yaratiladi. Trener iloji boricha “ha”, “yo'q” javoblariga elituvchi savollar bermaslikka harakat qilishi lozim. Ishtirokchilarni gapirtirish uchun savollar tushunarli va aniq tuzilgan bo'lishi kerak. Muayyan masalalarda guruhiy munozaralardan foydalanish muammoning turli yechimlarini topishda asqotadi. Munozara ishtirokchilarning muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishini oshiradi, ularga o'z fikrini bayon qilish va boshqalarning fikrini

eshitishiga imkon beradi. Bundan tashqari, munozara davomida muammo yechimining turli yo‘llari topiladi, guruhning birlashishiga va o‘zaro mustahkamlanishiga olib keladi. Treningda guruhiiy munozara har bir ishtirokchining muayyan masalalarga oid tushuncha va qarashlarini aniqlab olish usuli sifatida ishlatiladi. Misol uchun, ishtirokchilarning “Musobaqadagi mas’uliyat”, “Nizoli vaziyatlarni hal etish yo‘llari” va h.k. mavzulardagi fikrlarini bilish qiziqarlidir. Shunda muammo yechimlarini topish ham osonlashadi. Bahs-munozara o‘tkazishning bosqichlari. Munozara jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi lozim.

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

2. Vaqtni boshqarish bosqichi — bunda trener mavzuni e‘lon qilish, ish shaklini tushuntirish va zaruriyatga qarab ishtirokchilarning fikrini yo‘naltirib turish uchun vaqtni oldindan taqsimlashi lozim.

3. Baholash bosqichi — muhokama davomida barcha fikrlar eshitib bo‘lgandan so‘ng ularni tartib bilan asosli tarzda va hamkorlikda baholash juda muhimdir.

4. Tugallash bosqichi bunda munozara yakunlari sarhisob qilinadi. Guruhiiy munozarada trener guruhda ishonch muhitini yaratish uchun mas’uldir. Shuning uchun u bir paytning uzida 2 ta rolni ham trener, ham ishtirokchi rolini o‘tashga burchlidir. Va oxirida trener yagona xulosani e‘lon qiladi, ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiradi.

Trening jarayonida mashq usuli.

Mashq usuli — trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko‘tarish, ular orasida o‘zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini qo‘llash taktikasidir. Mashq usuli — zarur malaka va ko‘nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko‘p martalab takrorlashdan iborat. Bu usulning vazifasi — olingan bilimlardan ko‘nikma va malakalarga o‘tishdir. Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma‘lumotlarni ishtirokchilar qanday

o'zlashtirayotganligini ham ko'rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya'ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gap ketganda quyidagilarni ta'kidlab ko'rsatish joiz. Trener birinchi navbatda mashqni o'tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim.

Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi:

- a) butun guruhning holati o'zgaradi.
- b) guruhdagi har bir ishtirokchining holati o'zgaradi.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini hisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jipslashgan bo'lsa, o'zini erkin sezsa, o'tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o'tadi. Ayniqsa guruh a'zolarining tana kontaktlariga oid bo'lgan va ko'zni yumib bajariladigan mashqlarga e'tibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt o'tkazilishi guruhda zo'riqish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Trener hisobga olishi zarur bo'lgan uchinchi holat kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o'zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu — guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo'lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a'zolari “hozir va shu yerda” degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-e'tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tug'iladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg'ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o'tkazish tavsiya etiladi. “Tushgacha ochlikka qarshi, tushdan so'ng uyquga qarshi kurashish kerak” — bu har qanday trenerning shiori bo'lishi kerak. Mashq usulida yo'riqnomaning ahamiyati. Mashqda eng asosiy samaradorlikni ta'minlovchi qism yo'riqnoma deyiladi. Mashqning samaradorligi yo'riqnomaning aniq, puxta, oydin va ixchamligiga bog'liq bo'lib, u o'zida etarli darajada zarur axborotlarni ifoda etishi kerak. Yo'riqnomani ortiqcha tafsilotlar va tushuntirishlar bilan to'ldirmaslik kerak. U qanchalik aniq, qisqa, tushunarli bo'lsa, mashq shunchalik samarali o'tadi va kutilgan natijani beradi. Trenerning yo'riqnomani tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday

yo'riqnomanı risoladagidek yo'riqnoma deyish mumkin. Trener yo'riqnomanı tushuntirish davomida har bir ishtirokchi bilan ko'z orqali kontakt o'rnatishi kerak. Bu esa ishtirokchilarning e'tiborini oshirish, diqqatini jalb etish va ularni yaxshiroq tushunishga olib keladi. Trener yo'riqnomaning tushunarlıligi yoki tushunmaganlik holati bo'lganligini so'rash shart. Yo'riqnoma hamma uchun tushunarlı bo'lganligini va ishtirokchilar nima qilishni bilib olganligiga ishonch hosil qilganidan keyingina boshlovchi mashqni bajarishga kirishishi mumkin. Agar mashqni bajarish jarayonida yo'riqnomanı kimdir yaxshi tushunmagan bo'lsa, u holda mashqni bajarishni to'xtatish va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish lozim bo'ladi. Trenerning o'zi mashq bajarishda qatnashishi kerakmi? degan savolga javob izlanadigan bo'lsa, aytish mumkinki, bu savolga javob aniq emas. Bu borada faqat ba'zi bir ko'rsatmalarnı ta'kiddab o'tish mumkin.

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

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

- Agar trenerdan mashqni nazorat qilib turish talab etilsa, u mashq bajarishda qatnashmaydi. Ayniqsa ko'zni yumib bajariladigan mashqlarda. Mashqni to'xtatish va muhokama qilish. Treninglar davomida qo'llaniladigan mashqlar ishtirokchilar uchun qiziqarli va g'ayri oddiy bo'lganligi uchun odatda ko'pchilik ularning uzoqroq davom ettirilishini istaydi. Lekin bu trenerning rejasi buzilishiga va trening samarasini pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun trener har bir mashqni vaqtida to'xtatish va muhokama qilish texnikasini puxta egallashi zarur. Mantiqiy yakunga ega bo'lgan mashqlar ham mavjud. Bunday mashqlar jumlasiga «Buzuq telefon» nomi bilan keng tarqalgan mashq kiradi. Bu mashq ma'lumot oxirgi ishtirokchiga etib borganda yakunlanadi. Boshlovchi ba'zan mashq

tugashining shartlarini oldindan aytib qo'yadi. Masalan, agar guruh ishtirokchilaridan birortasi gapirib yuborsa, bunday sharoitda mashq to'xtatiladi. Boshlovchi tanlashi mumkin bo'lgan yo'llardan yana biri, mashqni oldindan aytib berishdir. Bunda boshlovchi vaqtni kuzatib boradi va uning tugashini guruhga ma'lum qiladi. Lekin ko'pincha mashqni o'tkazishning chegarasini oldindan aniqlab bo'lmaydi, bunda asosiy e'tibor guruh a'zolari o'zlarini qanday sezishi, ularning bu ishga qo'shilganligi va qiziqqanlik darajasini hisobga olishga qaratiladi. Umumiy qoida shunday: mashqdan qoniqish yuqori darajaga etganda, uni yakunlash kerak. Diagnostikani amalga oshirish va guruh ishtirokchilarining holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatayotgan boshlovchi ana shunday daqiqani payqab olishi kerak. Bu daqiqa shundan iboratki, bir tomondan mashq maqsadi uchun va uning muhokamasi uchun etarli materiallar yig'iladi, boshqa tomondan esa guruhning ko'pgina ishtirokchilari mashqni bajarishni davom ettirish niyatida bo'lib va uni tugatishga roziligini izhor etadilar. Umumiy qoida shunday: mashq qanchalik ko'p va mazmunli axborot olishga yo'naltirilgan bo'lsa, uning muhokamasiga ham shuncha ko'p vaqt sarflanadi. Agar mashqlarning maqsadi guruh a'zolari holatidagi o'zgarishlarni bilishga qaratilgan bo'lsa, unda muhokamada "Siz o'zingizni qanday his qilyapsiz?", "Hozir kayfiyatingiz qanday?" kabi qisqa savollar beriladi. Ba'zan bir xildagi "yaxshi", "tetikman", "normada" kabi javoblar bilan chegaralaniladi. Ba'zi hollarda ishtirokchilarning aniq bir holatini ko'rgan boshlovchi o'zi ham ularga gap qotadi: "Siz hushvaqtsiz endi keyingi murakkab ishlarga ham o'tish mumkin", «Men ko'ryapmanki hamma tabassum qilyapti, menimcha kayfiyatlar yaxshi, ishni davom ettirish mumkin» va h.k. Boshlovchi mashq jarayonida quyidagilarni ham kuzatib borishi lozim: ishtirokchilarda qiyinchilik tug'ilyaptimi (agar qiyinchiliklar bo'lsa, u qanday mazmunga ega), ishtirokchilarning holati qanday o'zgaryapti, ular nimaga erishyapti va nimaga erisholmayapti. Bunday kuzatishlar esa mashqlar tugagandan keyingi beriladigan savollar xarakterini belgilaydi. O'yin - guruh bilan ishlash vositasi

Trenerning emotsional ta'sir qilishi. O'yinning jadalligi va sur'ati. O'yinlar bizning hayotimizda juda muhim ahamiyat kasb etadi. «O'yin» atamasi ko'pchilik tillarda hazil, kulgu, engillik, huzur-halovat kabi tushunchalarga mos keladi va ijobiy hissiyotlar bilan bog'liq munosabatlarni anglatadi. Trening jarayonida o'tkazilgan har qanday o'yin o'zida ikki xil mazmunni aks ettiradi: birinchisi, o'yinda qatnashuvchilar uchun ma'lum bo'lgan dam olish, ko'ngil ochish, hordiq chiqarish, kayfiyatni ko'tarish bo'lsa, ikkinchi ma'nosi, treningni olib boruvchi (boshlovchi) uchungina ma'lum bo'lib, bunda guruh bilan ishlash jarayonida trener o'z oldiga qo'ygan muayyan vazifalarni amalga oshirishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa o'yin faqat ko'ngilxushlik emas, balki guruh yoki biror bir ishtirokchining xulq atvorini boshqarish, o'zgartirish, shuningdek boshlovchi uchun zarur yo'nalishda harakatlanish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin guruh a'zolarini bir-biri bilan tanishtirish, jipslashtirish, faoliyatga moslashtirish, muammoni hal qilishga tayyorlash kabi ko'nikmalarni shakllantirish vazifalarini ham bajaradi. O'yinni o'tkazishda albatta umumiy qoidalarini hisobga olish va ularga amal qilish lozim. Trenerning emotsional ta'sirchanlik qobiliyati Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishtirokchilarni o'yinni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyati (ya'ni "xohlasang qatnash, xohlamasang o'ynamasliging mumkin" kabi) vaziyatida qoldirmaslik kerak, "albatta o'ynaymiz" degan qaror — yagona qaror bo'lishi kerak! O'yinning jadalligi va sur'ati Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhimdir. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga, ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruhda tugatishga harakat qilish zarur. Qiziqtirish va sirlilik (o'yinga jalb qilish). Ba'zi hollarda trener o'yinni boshlashdan va o'yin qoidalarini tushuntirishdan oldin ishtirokchilarni qiziqtirish uchun o'yinga doir qiziqarli voqea-hodisalarni so'zlashi, ertak yoki afsonalar aytib

berishi maqsadga muvofiqdir. Bahslashish. O'yindan chiqariladigan xulosa. Bahslashish (Musobaqalashish) Kattalarda ham, bolalar ruhiyatida ham musobaqalashishga bo'lgan moyillik kuzatiladi. Ana shu moyillikdan foydalangan holda, trener ishtirokchilarda o'yinga xos kayfiyatni vujudga keltirish uchun guruhlar o'rtasida raqobat hissini uyg'otishi yaxshi natija beradi. Masalan, «Qayta qurish» kabi o'yinlarda, («Mumiyo» yoki «Minora» kabi) agar trener topshiriqni musobaqa holatida tashkil qila olsa, (ya'ni «qani qaysi guruh tezroq bajaradi?»ga o'xshagan ko'rinishlarda bersa), o'yin jadalroq va qiziqarliroq o'tadi. Albatta, barcha o'yinlarda bu taktikani qo'llash maqsadga muvofiq emas, biroq o'rni kelganda foydalanish yaxshi natija beradi. O'yindan chiqariladigan xulosa o'yinning oxiri doimo qandaydir emotsional ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Ya'ni o'yin oxirida albatta ikki xil holat kuzatilishi zarur: birinchidan, ishtirokchilarda ko'tarinki kayfiyat kuzatilishi lozim. Ikkinchidan, o'yindagi o'zaro munosabatlardan mantiqiy yakun kelib chiqishi kerak. Eng oddiy emotsional olqish sifatida qarsak rol o'ynashi mumkin, vaziyatdan kelib chiqqan holda olqishlashning boshqa usullaridan ham foydalanish mumkin. O'yin paytidagi o'zaro munosabatlarning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun trener guruhdagi shart-sharoitlarni — masalan, guruh a'zolarining yoshini, hisobga olishi zarur. Hamma o'yinlar ham turli yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyatli o'tavermaydi. Har bir o'yin guruh bilan ishlash jarayonida o'z o'rniga ega bo'ladi. O'yinlar o'ziga xos mantiq asosida tashkil qilinishi lozim, masalan, «taktil to'siqlarni bartaraf qilish» o'yinini o'tkazmasdan turib, «ishonch asosida» o'yinini o'tkazib bo'lmaydi. «Ismlarni eslab qolish» o'yini muvaffaqiyatli o'tishi uchun doira shaklida o'tirgan ishtirokchilar bir-birlarining ismini eshitganligiga, bir-biriga ahamiyat berganligiga ishonch hosil qilish kerak, chunki bilmagan narsani esda saqlab bo'lmaydi. Boshlovchi guruh bilan ishlashdan oldin o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallarni va xatti-harakatlarni yaxshilab o'ylab olishi kerak. Qatnashchilarning o'yinga qiziqishini oshirish uchun materiallarning yorqinligi, jozibadorligini nazardan qochirmaslik lozim. Boshlovchi e'tibor berishi kerak bo'lgan muhim jihatlardan yana biri — guruhning o'yin jarayoniga kirishib

ketishidir. Har bir guruh uchun o'yinlar qandaydir yangi va o'ziga xos hodisadir. Shuning uchun o'yinlarni tanlashda «oddiydan murakkabga» tamoyiliga amal qilish zarur. Ayni hollarda boshlovchining kayfiyati ko'tarinki bo'lishi va ko'zlangan maqsadga erishishi uchun bu kayfiyatni guruh a'zolariga ham «yuqtirish» kerak. Agar guruh o'yinga kirishishni istamasa cho'chish kerak emas, bu odatlanilmagan holatga nisbatan dastlabki aks ta'sir (reaksiya) bo'lib, tezda o'tib ketadi. Albatta, ko'plab o'yinlarni o'tkazish jarayonidagi boshlovchida bu boradagi zarur ko'nikma va malakalar shakllanib boradi, biroq muayyan o'yin qoidalarini bajarish, vazifalarni tushunish, shart-sharoitlarni hisobga olish natijasida trenerning ishi osonlashadi, eng muhimi — guruhdagi ishning sifati oshadi, trening oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar yuqori darajada amalga oshiriladi. Shunday ekan, trening jarayonida o'yinlardan unumli foydalanishga harakat qilish zarur. Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlar Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlarda g'olib va mag'lublar bo'lmasligi va hech kim o'zini yakkalanib qolganday xis qilmasligi kerak. O'yin bu — vaqti xushlik qilishdir va u o'yin ishtirokchilarida umumiylik, mushtaraklik hissini vujudga keltiradi. O'yinlar bolalarda ham, kattalarda ham boshqalarga ishonch, diqqatni jamlash, kirishimlilik va o'zaro muloqot kabilarga ko'nikma, malakalar hosil qiladi. Shu tarzda o'yinlar ishtirokchilarning nafaqat aqliy jihatdan, balki umuman sportchi shaxsi sifatida rivojlanishiga ham katta yordam beradi. Shuningdek, uzoq davom etgan zo'riqtiruvchi mashg'ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so'ng o'zini tiklab olishiga yordam beradi. Guruhdagi barcha ishtirokchilar ham o'yinda ishtirok etishni istayvermaydilar va ularni majburlash shart emas. Agar ular bitta o'yinda qatnashsalar, o'z-o'zidan keyingi o'yinlarda ham ishtirok etishni xohlab qoladilar. Trener har doim elib-yugurib ishtirok etishi shart. Bu esa guruhda xush kayfiyat, do'stlik muhitini yaratishga yordam beradi.

5.2. AUTOGEN MASHQLARNING ROLI VA SAMARADORLIGI.

Autogen mashq (yun. *autogenes* – o‘zi bajaradigan), autotrening – ichki a‘zolar funksiyasi, harakat faoliyati buzilganda o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini boshqarish orqali shu holatdan forig‘ bo‘lishga olib keladigan psixoterapiya (ruhiy davolash) usuli. Nemis olimi I. Shuls tomonidan taklif qilingan. Autogen mashq biror texnik moslama (xotira, diqqat trenajeri va boshqalar) yoki kishining o‘z xohish irodasi bilan amalga oshirilishi mumkin. Bunda bemorni oyoq-qo‘llarini bo‘sh qo‘yishga, hech narsani o‘ylamaslikka, faqat sog‘ayib ketishga ishontirishga harakat qilinadi. Bu usul boshqa ruhiy davolash usullari bilan birga qo‘shib olib borilganda yaxshi naf beradi. Asosan nerv yuzlarda, ayniqsa uyqu buzilganda qo‘llaniladi. Qisqa muddatli dam olish va boshqa hollarda sog‘lom kishilar ham undan foydalanadilar. Avtogen mashg‘ulot bu tibbiyot amaliyotida qo‘llaniladigan psixoterapevtik usul. Bu uning muallifi Shultz tomonidan “konsentratsiyali o‘z-o‘zini chiqarib tashlash jarayoni” deb ta’riflanadi. Ushbu usul sizga dam olish va ichki xotirjamlik bilan ajralib turadigan uyquga o‘xshash holatga erishishga imkon beradi. Dastlab psixiatriya klinikasida qo‘llanilgan ushbu usul muvaffaqiyatli, ko‘pincha hayajonli natijalar tufayli mashhurlikka erishdi. Hozirgi vaqtda avtogen mashg‘ulotlar jismoniy va aqliy imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishni talab qiladigan vazifalarni bajaradigan sog‘lom odamlarni psixologik tayyorlash uslubiga aylandi. Avtogen ta’limni qo‘llashning eng so‘nggi holatlari orasida kosmonavtlarni tayyorlashda uning ayrim variantlaridan foydalanish (yolg‘izlik, qo‘rquv, xafagarchilik va hokazolarni yengish uchun). Ba’zi mamlakatlarda sportchilarni katta musobaqalarga tayyorlash uchun autogen mashg‘ulotlar muvaffaqiyatli qo‘llanilib, ishonchli natijalarga erishildi. Maxsus adabiyotlarda avtogen mashqlar sportchining psixikasi va tanasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlangan: u ruhiy stress holatini yumshatish orqali dam olish holati va harakatlarning aniqligi ko‘rinishini targ‘ib qiladi; uyatchanlik, qo‘rquv, vahima holatini yo‘q qiladigan o‘zini o‘zi boshqarishni kuchaytiradi; charchoqni va asabiy energiya sarfini oldini oladi, xususan stressga chidamliligini oshiradi; mushaklarning ohangini va vegetativ funktsiyalarini tartibga soladi va hokazo. Psixologik nuqtai nazardan, ruhiy stress holatidan

chiqish subyektning mavjud potentsialidan foydalanishga imkon beradi va bu orqali amaliy ma'noda aqliy faoliyat samaradorligini oshirishga olib keladi. Shultz tomonidan ishlab chiqilgan usul Yevropaning taklif va o'z-o'zini gipnoz nazariyasida turli xil qadimiy texnikalarda kelib chiqadi, gipnozda tibbiy tajribalardan kelib chiqadi. Gipnoz taklifi jarayonida turli xil o'zgarishlar yuz berishi mumkin degan gapni asos qilib olgan Shultts o'z uslubini ishlab chiqdi. Usul qat'iy ketma-ketlikda bajariladigan mashqlar to'plamining 6 siklidan iborat edi. Bir sikldan ikkinchisiga o'tish avvalgi siklning assimilyatsiya darajasiga bog'liq edi.

- Magistraldagi og'irlik tuyg'usiga aqliy e'tiborni qaratib, magistral mushakni bo'shashtiradigan mashqlar; Tananing ayrim qismlarini iliqlik hissi bilan o'z-o'zini gipnoz qilish orqali vazodilatatsiya mashqlari;
- Yurak faoliyatini tartibga solish bo'yicha mashqlar;
- Nafas olish mashqlari;
- Ichki organlarning faoliyatini quyosh pleksus mintaqasida issiqlik hissiyatini o'z-o'zini gipnoz qilish orqali tartibga solish bo'yicha mashqlar;
- Boshning sovishini o'z-o'zini gipnoz qilish orqali miya faoliyati bilan bog'liq mashqlar.

Ruhiy kontsentratsiya holatiga erishish uchun o'quv bosqichida avtogen mashg'ulotlar ma'lum sharoitlarda o'tishi kerak: sukunat, zulmat (yoqimli), qabul qilinadigan havo harorati. Keyinchalik, aqliy konsentratsiya har qanday sharoitda amalga oshirilishi mumkin. Shulttsning avtogenik mashg'ulotlari sport samaradorligi ehtiyojlariga eng yaqin bo'lgan bir nechta foydalanish holatlarini ishlab chiqish uchun boshlang'ich nuqtasi bo'ldi. Ba'zi mualliflar har bir sport uchun o'ziga xos variantlarni alohida ajratadilar. Katta sport turlarida avtogen mashg'ulotlardan foydalanish tajribasi shuni ko'rsatadiki, bu usul sportchilarni psixologik tayyorgarligida foydalidir. Biroq, ba'zi mualliflar eng yaxshi natijalar barcha mashq davrlari bilan olinadi deb hisoblashadi. Boshqalar foydali natijalarning yetishmasligi yoki salbiy ta'sirlarning paydo bo'lishi sababli ba'zi mashqlarga ehtiyojni inkor etadilar. Kleinsorgni eslaylik, u klinik kuzatuvlar

asosida yurak uchun mashqlar har doim ham ruhiy stressni yo‘qotish uchun kerak emas va ko‘p hollarda tashlab yuborilishi mumkin degan xulosaga keldi. Boshni sovutish hissi, ba’zi mualliflarning fikriga ko‘ra, sport amaliyotida cheklangan ahamiyatga ega. Ba’zi mualliflar faqat og‘irlik va issiqlik hissiyotlarini keltirib chiqaradigan mashqlardan foydalanishni yoqlashadi, chunki: Ruhiy stress og‘irlik va issiqlik hissiyotidan kelib chiqqan mushaklarning bo‘shashishi bilan kamayadi; Mashg‘ulotlar davomiyligi qisqartiriladi, bu esa sport ko‘rsatkichlari uchun katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, zararsiz tabiati bilan «tortishish» va «iliqlik» tajribalari sport muhitida va maxsus tibbiy tayyorgarlikka ega bo‘lmagan, ammo terapevt yoki psixologdan tegishli uslubiy ko‘rsatmalar olgan odamlar tomonidan qo‘llanilishi mumkin. Avtogen mashg‘ulot printsiplarini o‘zlashtirish ba’zi omillarga bog‘liq: usulga nisbatan kelishuv va sezgirlik va uni qo‘llash motivatsiyasi. Bizningcha, katta vaqtdagi sportdagi muammo avtogen mashg‘ulotlardan foydalanish bilan bog‘liq emas. U boshqa toifadagi sog‘lom odamlarga qaraganda tezroq, odatdagidek, qiyinchiliksiz so‘riladi. Bu birinchi navbatda o‘ziga xos imtiyozlarga bog‘liq, chunki “klassik” shaklda qo‘llaniladigan usul oxir-oqibat undan foydalanadiganlarga maksimal amaliy foyda keltiradi. Sport faoliyatida muhim motivatsion moment natijani baholash bo‘lib, u o‘z navbatida tashqi va ichki (o‘z-o‘zini baholash) ga bo‘linadi. Dastlabki bosqichda ma’lum darajada tashqi bahoga bog‘liq bo‘lgan o‘zini o‘zi qadrlash, keyinchalik haqiqiy ruhiy holatlarning boshlang‘ich nuqtasi va asosiy motivatsion to‘plamning tendentsiyalarini tavsiflovchi dinamik va kognitiv jarayonlarning muhim omilidir. Bu asosan shaxsiy mamnuniyat hissi bilan bog‘liq va subyektiv tajribalarda ham, o‘zini tutishda ham namoyon bo‘ladi. O‘zini past baholaydigan sportchi tashqi ta’sirlarga nisbatan kamroq bardosh bera oladi va o‘zini yuqori baholaydigan shaxs ijtimoiy guruhlarda faol joy egallaydi va o‘z fikrlarini tez-tez va samarali ifoda etadi. O‘zini past baholash bilan depressiya tez-tez uchraydi. Sportchining o‘zini o‘zi qadrlashi birinchi navbatda uning sportdagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligiga bog‘liq. Uning nuqtai nazaridan muvaffaqiyat sport faoliyatining asosiy to‘g‘ridan-to‘g‘ri maqsadi, u intiladigan asosiy qadriyatdir.

Ushbu yutuq kuchli sport mashg'ulotlari orqali erishiladi va shaxsiy va ijtimoiy maqsadlarga erishishda zanjirdir: yuksak qadr-qimmati, obro'si, jamoadagi ta'siri, sog'lig'i, tashqi qiyofasi, jismoniy go'zalligi, sayohati, ijtimoiy tan olinishi va boshqalar. Bularning barchasi sportchining motivatsion tuzilishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi va uning hissiy tuzilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik nuqtai nazardan, sportdagi muvaffaqiyat sportchining hayotida motivlar va hissiyotlar manbai sifatida juda muhim o'rin tutadi. Muvaffaqiyatning umumiy ta'rifini aniqlash qiyin. Sport samaradorligini baholash (muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik) ko'pincha subyektivdir. Ushbu o'ziga xos yutuq qanday baholanishi haqidagi savol sportchining intilishlari darajasiga qarab hal qilinadi, bu esa uning so'nggi yutug'i taqdimotidan kelib chiqqan holda, ma'lum bir faoliyatda kutilayotgan natijaga aniq ifodalangan subyektiv talablar sifatida belgilanadi. Istaklarning darajasi, shuningdek, sportchining bilvosita ifoda etilgan o'zini o'zi qadrlashi sifatida kelgusi faoliyatning miqdoriy va sifat jihatlariga talablar ko'rinishida tushunilishi mumkin. Bu juda o'zgaruvchan va turli xil omillarga bog'liq. Yosh sportchilarga intilishning yuqori darajasi xosdir va bu ayollarga qaraganda erkaklar uchun yuqori. Salbiy baholangan holatlar (boshqalarning natijalari bilan taqqoslaganda o'z natijalarining pastligi va boshqalar) odatda da'volar darajasini oshiradi va aksincha, teskari baholash bilan tavsiflangan holatlar da'volarning nisbatan past darajasiga olib keladi. Unga sportchining avvalgi barcha tajribalari, o'z imkoniyatlarini bashorat qilish qobiliyati, shaxsiyatining ayrim fazilatlarini baholashi, shuningdek tashqi omillarning ta'siri (murabbiy, jamoa, oila, matbuot va boshqalar fikri), shaxsiy misollar ta'sir qiladi. Har bir sport natijasiga nisbatan da'volar darajasi: o'z qadr-qimmati asosida sportchi o'zi uchun keyingi musobaqada, uning fikriga ko'ra, erisha oladigan muhim bosqichni belgilaydi. Istaklar darajasidan yuqori natijaga erishish sportchi uchun ma'lum bir qiymatga ega (ko'pincha u boshqa maqsadlarga erishish vositasi sifatida ishlaydi), unga ehtiyoj va bevosita maqsadga aylanadi. Agar ushbu natijaga erishilsa, u holda sportchi o'z muvaffaqiyatini ijobiy hissiyot bilan boshdan kechiradi. Agar natija da'volar darajasidan past bo'lsa, bu sportchi uchun

muvaffaqiyatsizlikni anglatadi. Muvaffaqiyat natijasida unda paydo bo'ladigan ruhiy holat, o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra ijobiy, foydalidir, chunki sport mashg'ulotining maqsadi amalga oshiriladi. U yoqimli his-tuyg'ular bilan ajralib turadi (harakatlanish qulayligi, quvonch va u bilan kulish, nutq reaksiyasini odatdagi ozod qilish va boshqalar) va kelajakdagi faoliyatda intilishlar darajasining oshishiga, motivatsiya kuchining oshishiga va umumiy ko'rsatkichlarning oshishiga olib keladi. Sportchilarning aksariyati muvaffaqiyatli vaziyatda to'g'ridan-to'g'ri sport ko'rsatkichlarini oshirishi isbotlangan. Bu laboratoriya sharoitida dinamometriya bo'yicha tajribalar paytida tasdiqlangan (V. Goshek, 1965). Muvaffaqiyat ta'siri ostida sportchilarning diqqatni sinashdagi natijalari ham yaxshilandi. Biroq, muntazam ravishda takrorlanib turadigan muvaffaqiyatlar ma'lum bir xavf bilan bog'liq: sportchi ko'pincha juda tez muvaffaqiyatli rolga o'rganib qoladi. Uning da'volari oddiy raqiblar bilan taqqoslaganda juda yuqori darajada. U o'zini juda yuqori darajada qadrlaydi. Erishilgan yutuq natijasida hissiy ruhiy holatlar qanchalik muntazam va shiddatli bo'lsa, sportchining intilish darajasi shuncha yuqori bo'ladi, muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda sportchining subyektiv to'qnashuvi shunchalik chuqur va kuchayadi; bu holda, muvaffaqiyatga kutilganidan ancha qiyinroq erishilishining o'zi u uchun shunchalik ruhiy qiyinchilik bo'lib qoladiki, u odatdagi natijasini ko'rsata olmaydi. Bu ko'pincha teng darajada tayyorgarlikka ega sportchilar bilan musobaqalarda va eng muhim musobaqalar va uchrashuvlarda sodir bo'ladi. Ushbu xavf yetakchi sportchilarga, terma jamoalar a'zolariga, iste'dodli yosh sportchilarga xosdir. Shunday qilib, sportchining psixologik tayyorgarligi nuqtai nazaridan alohida yutuq kerak va bu sport mashg'ulotining muvaffaqiyatli o'tishi uchun zaruriy shartdir, chunki bu uni kuchaytiruvchi omil hisoblanadi. Ruhiy tayyorgarlik nuqtai nazaridan bir necha marotaba erishilgan muvaffaqiyatlar potentsial xavf bilan to'la. Agar sportchi o'z intilish darajasiga to'g'ri kelmaydigan natijaga erishsa, qiyin vaziyat yuzaga keladi, unda muvaffaqiyat kutishi amalga oshmaydi, maqsad sari olg'a to'siq qo'yiladi, har qanday yo'l bilan kerakli qiymatga erishish yo'li cheklangan yoki murakkablashadi. Sportchida bunday vaziyatda yuzaga

keladigan holat psixologiyada umidsizlik deb ataladi. Boshlanishdan keyingi holatni umidsizlik elementlari bilan tartibga solish murakkab psixologik muammodir. Ko'ngilsizlik holati eksperimental psixologiya va psixopatologiyada bir muncha batafsil o'rganilgan. Bir qator eksperimentlarning natijalari shuni ko'rsatadiki, umidsizlik ushbu faoliyatni rad etishda, dushmanga chekinishda va hokazolarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Ko'pincha, bu holatda sportchi o'z natijasini uning haqiqiy qiymatini hisobga olmagan holda muvaffaqiyatsiz deb baholaydi. Ko'ngilsizlik paytida paydo bo'ladigan ruhiy holatlar, avvalambor, qarama-qarshi xarakterdagi yoqimsiz his-tuyg'ular (g'azab, qo'rquv va boshqalar) bilan tavsiflanadi, bu oxir-oqibat ko'pincha keyingi faoliyatga da'volar darajasining pasayishiga, motivatsiya o'zgarishiga va sportchining faoliyatining pasayishiga olib keladi. Bu o'zgaruvchan vaziyatlarga past moslashuvchanligi bilan ajralib turadigan sportchilarning xatti-harakatlarida aniq namoyon bo'ladi. Past moslashuvchanlik boshlang'ichdan keyingi umidsizlikda aniq namoyon bo'ladi, buning natijasi - bu faoliyatni stereotipik, ko'r-ko'rona takrorlash, keyingi urinishlarga intilish, kognitiv jarayonlarning past darajasi va boshqalar shaklida asossiz ravishda oshirilgan turtki. natijalarning ahamiyati, hattoki undan chiqib ketishga olib kelishi mumkin bo'lgan amalga oshirilayotgan faoliyatga qarashlarning o'zgarishi.

SPORT PSIXOLOGIYASI

moduli bo'yicha

“Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi” yo'nalishi bo'yicha sport ya'lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi– bu?
psixologiya yunon tilidan tarjima qilinganda – ta'limot, jon bilim to'g'risida («psyche» – jon, ruh va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi
psixologiya lotincha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – fan va «logos» – ixtiro) degan ma'noni anglatadi
psixologiya inglizcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – holat va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi
psixologiya fransuzcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – ong va «logos» – ilm) degan ma'noni anglatadi

Qaysi fanlar asosida psixologiya ta'limoti yaratilgan?
falsafa va tibbiyot fanlar
tibbiyot va biologiya
tibbiyot va anatomiya
fiziologiya va anatomiya

Kim psixologiya fanining "asoschisi" deb hisoblanadi:
Arastu
Gippokrat
Mark Avreliy
Suqrot

Qaysi javobda sport psixologiyasining tadqiqot metodlari to'liq ko'rsatilgan?
kuzatish, suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya, sotsiometriya
anketa, test, ekperiment
biografiya, sotsiometriya
suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya

Psixologiyaning o'rganish predmeti –bu?
psixika
shaxs
ong
inson

"Individ" tushunchasi mazmuniga ko'ra qo'yidagi qaysi tushunchaga yaqinroq:
inson (chaqaloq)
individuallik
predmet
shaxs

Shaxs - bu:
o'z "Men" iga ega hulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o'zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol a'zosi
ongli inson
bilimlar va malakalarning tashuvchisi
faoliyat sub'ekti

Psixik (bilish) jarayonlar ko'rsatilgan qatorni ko'rsating:
sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol, nutq, diqqat
qobiliyatlar, malakalar, ko'nikmalar, iste'dodlar
xarakter, temperament, tuyg'u, iroda
o'zini anglash, yo'nalganlik, faollik

Shaxsning individual-tipologik xususiyatlari keltirilgan javobni ko'rsating?
xarakter, temperament, qobiliyat
bilimlar, ko'nikmalar, malakalar
qobiliyatlar, iqtidor, iste'dod
diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hayolot

Sport faoliyatida motivlar va maqsadlar qarama-qarshiligi – bu?
Konflikt
agressiya
katarsis
konformizm

Sportchining o'zini monitoring qilish – bu?
o'z-o'zini nazorat qilish, taqqoslash, tahlil qilish va baholash
o'z-o'zini adekvat baholash
o'z-o'zini idrok etishi
musobaqa jarayonni boshqarishi

Sportchida motiv-bu?
harakatga undovchi kuch
fikrlar ustunligi
layoqat
imkoniyat

Ong –bu?
psixikaning yuqori rivojlangan shakli
psixikaning aynanligi
bilimlar tizimi
tafakkur

Faoliyat turlari necha turga bo'linadi?
o'yin, o'qish, mehnat
bo'linadi: mehnat, o'qish
o'yin, o'qish, mehnat, bo'sh vaqt
mehnat

Sportchida salomatlik holati qaysi omillarga bog'liq?
irsiyat, turmush tarzi, tibbiy yordam darajasi, tashki muhit ta'siri
jismoniy sifatga bog'liq
psixologik muhitga bog'liq
motivga bog'liq

Sportchining psixofizologik holati –bu:
ruhiy-jismoniy holati
jismoniy-aqliy holati

ma'naviy
aqliy va ma'naviy

Stress nima?
kuchli charchoq, tushkunlik
kasallik
chegaralangan holat
patalogik rivojlanish

Temperament necha turga bo'linadi.
xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik
xolerik, melanxolik, flegmatik
sangvinik, flegmatik
xolerik, melanxolik

Trening so'zi qanday ma'noni anglatadi?
mashq, mashg'ulot
holat
vaziyat
imkoniyat

Temperamentning mohiyatini birinchi marta ilmiy asoslab bergan olim kim?
Gippokrat
I.P.Pavlov
I.M.Sechenov
A.A.Uxtomskiy

Psixika-bu?
real voqea va hodisalarni inson ongida aks etishi
bu insonning ichki dunyosi: uning ehtiyojlari va qiziqishlari, istak va mayillari
obyektiv dunyoning subyektiv obrazi, real haqiqatni ideal (materialistik bo'lmagan) aksidir
bilishimizni, anglashimizni ta'minlaydi

Sport psixologiyasi-?
jismoniy mashq, mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ngi sharoitlarda sportchini psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan psixologiya fanining alohida sohasidir
sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilishni o'rganuvchi fandır
shaxsning psixik xususiyatlarini o'rganuvchi fandır
shaxsning bilim doirasini o'rganuvchi fandır

Sport psixologiyasi yoʻnalishi dastlab qaysi olimlar tomonidan oʻrganilgan?
P.A. Rudik, A.Puni
Lesgaft, J.Moreno
M. Naydiffer, O.Kont
V.Vund, Leyptsig

Professorlar P.A.Rudik va A. Punilar tomonidan sportchilarda start oldi roʻy beradigan holatlar, toʻliq keltirilgan javobni koʻrsating?
start oldi lixoradkasi (start hayajoni), start oldi apatiyasi (start oldi boʻshashishlik), jangovor holat, xotirjam holat
start oldi apatiyasi (start oldi boʻshashishlik), jangovor holat
start oldi apatiyasi (start oldi boʻshashishlik), jangovor holat, xotirjam holat
xotirjam holat, start oldi apatiyasi (start oldi boʻshashishlik), jangovor holat

Sportchilarda autogen mashqlarini oʻtkazilishidan maqsad-bu?
auto – oʻzim, genno-yarataman, erishaman-grekcha soʻz boʻlib, bu metod orqali sportchilarni oʻz-oʻziga baho berish va ruhiy sogʻlomlashish maqsadida oʻtkaziladi
auto – oʻzga, genno-irsiyat, koʻrinish lotincha soʻz boʻlib, bu metod, yaʼni harakatni boshqarish, sportchi oʻzgidagi jismoniy holatini xis etish maqsadida oʻtkaziladi
auto – yakka, genno-irsiyat, xarakat inglizcha soʻz boʻlib, bu metod, yaʼni sportchi oʻzini nazorat lokusidir
auto – yoʻnalish, genno-harakat fransuzcha soʻz boʻlib, bu metod, yaʼni aniq yoʻnalishga erishish yoʻli va sportchi oʻzining psixologik tayyorgarligini taʼminlashdir



KEYSLAR BANKI



1. Keys: umumiy tushuncha.

2. Keys-stadi tipologiyasi.

3. Keys-stadiga asoslangan o‘quv mashg‘ulotining texnologik chizmasi.

1.Keys: umumiy tushuncha

Keys-stadi (inglizcha sase – vaziyat, holat, study -o‘rganish). Keys-stadida bayon qilingan va ta’lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo‘naltiradigan aniq real yoki sun’iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan o‘qitish usulidir.

Keys-stadi- o‘qitish, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo‘yilgan ta’lim maqsadini amalga oshirish va keys-stadida bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o‘quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta’minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo‘lgan o‘qitish texnologiyasidir.

2.Keys-stadi tipologiyasi

Tipologik belgilari	Keys-stadi turi
Asosiy manbalari	1. Daladagi 2. Kabinetdagi
Syujet mavjudligi	1. Syujetli 2. Syujetsiz
Hajmi	1. Qisqa (loʻnda) 2. Oʻrtacha miqdordagi 3. Katta (uzun)
Oʻquv topshirigʻini taqdim etish usuli	1. Savolli 2. Keys-stadi topshiriq
Didaktik maqsadlari	1. Muammo, yechim yoki kontsepsiyani izohlash 2. Treningli, oʻquv mavzui predmeti boʻyicha malaka va koʻnikmalar orttirishga moʻljallangan 3. Tahlil va baholashga oʻrgatuvchi 4. Muammoni ajratish va yechish, boshqaruvchilik qarorlari qabul qilishga oʻrgatuvchi 5. Vaziyat subyekti rivojining yangi strategiyalari va yoʻllari, yangicha baholash uslublari va shu kabilarni ishlab chiqishga ragʻbatlantiruvchi

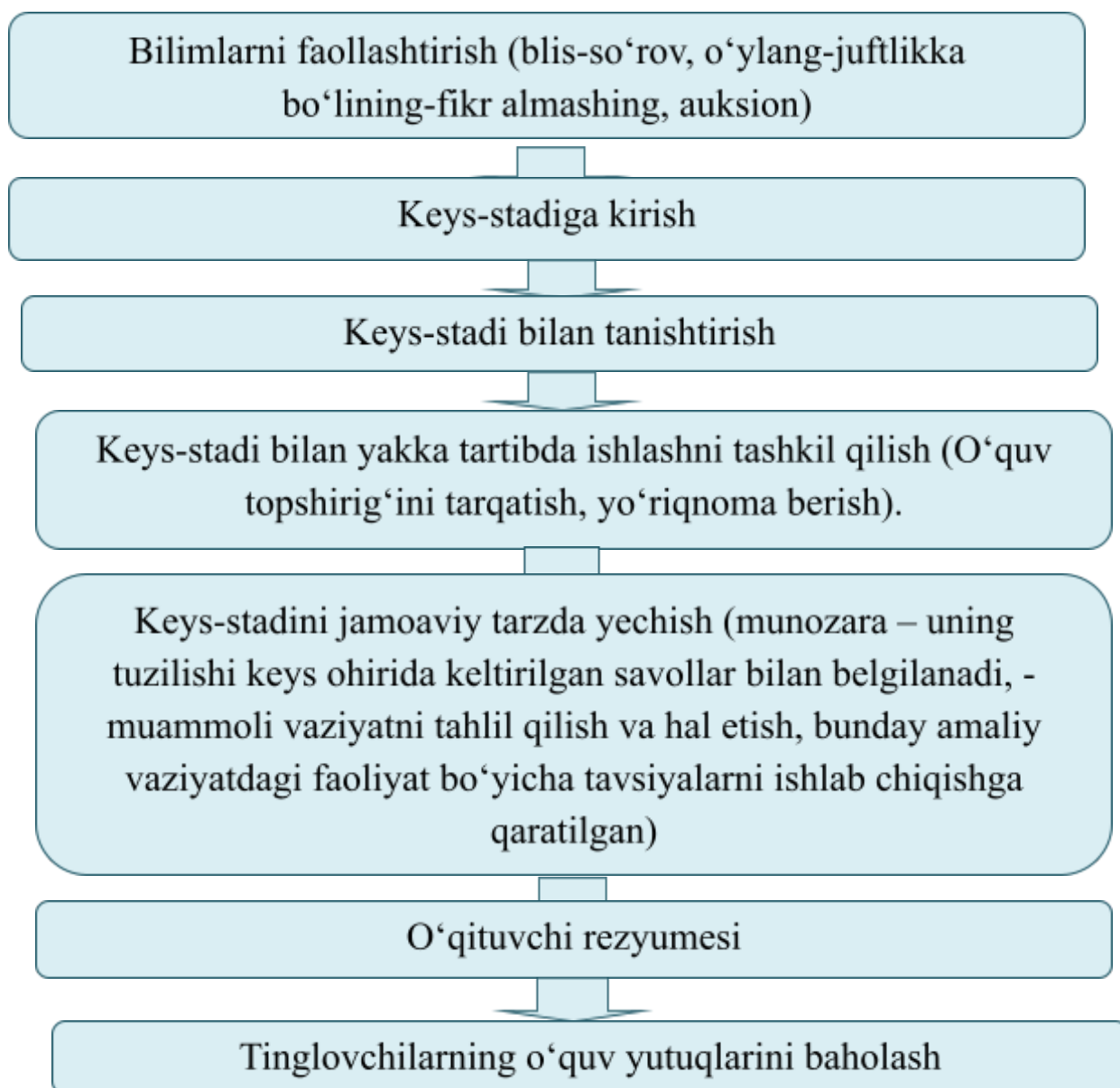
Rasmiylashtirish usuli	1. Bosma 2. Elektron 3. Video-Keys-stadi 4. Audio-Keys-stadi 5. Multimedia-Keys-stadi
------------------------	---

3.Keys-stadiga asoslangan o‘quv mashg‘ulotining

texnologik chizmasi

1-variant (keys-stadisavolli)

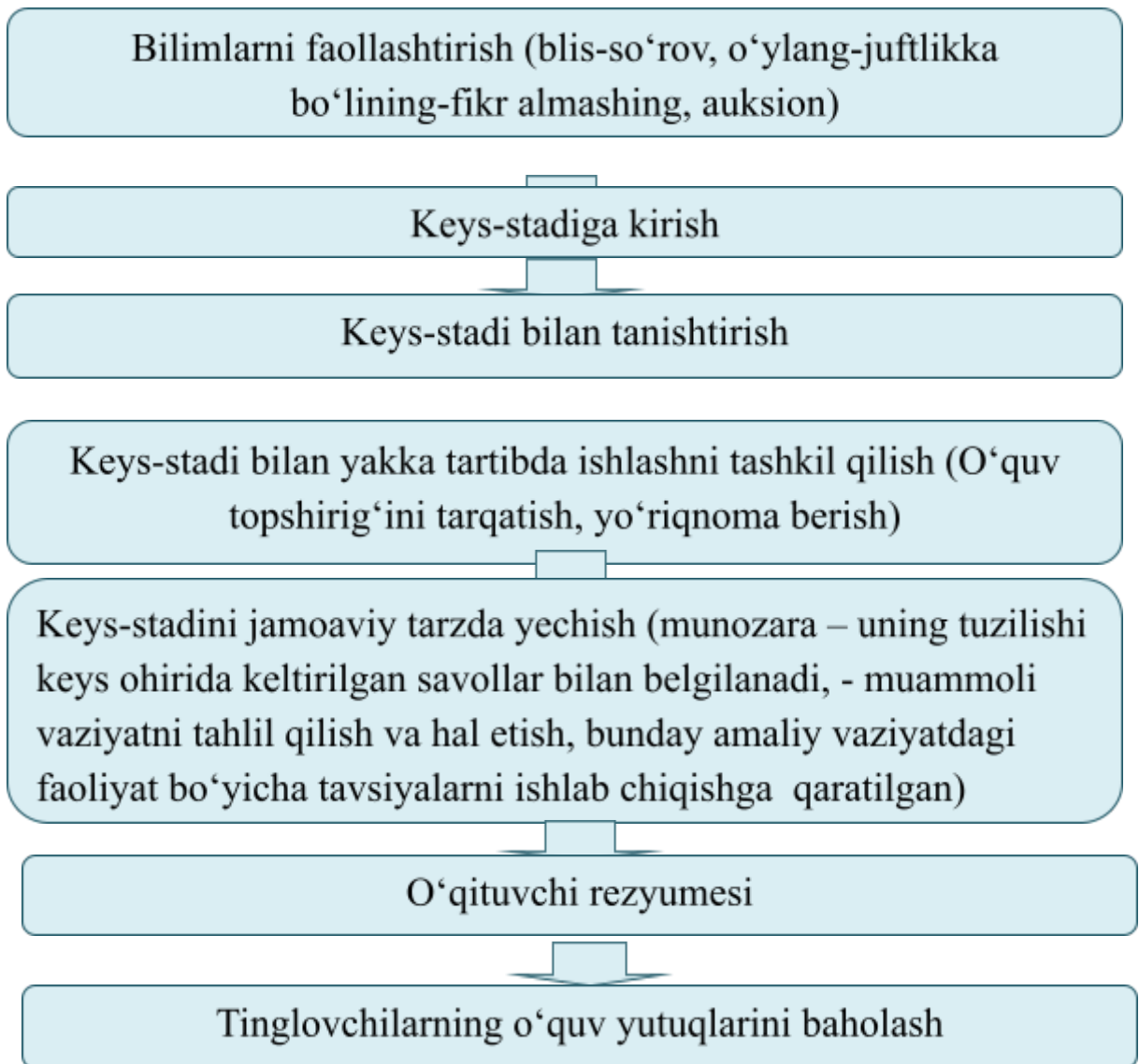
Keys bilan ishlashga 1 ta o‘quv mashg‘uloti ajratilgan. Keysk ichik yoki o‘rtacha o‘lchamli.



2-variant (keys-stadisavolli)

Keysbilanishlashga 1 tao 'quvmashg'ulotiajratilgan.

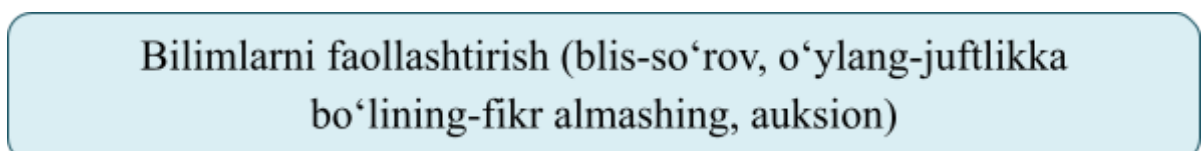
Keyso 'lchamiunchalikkattaemas.

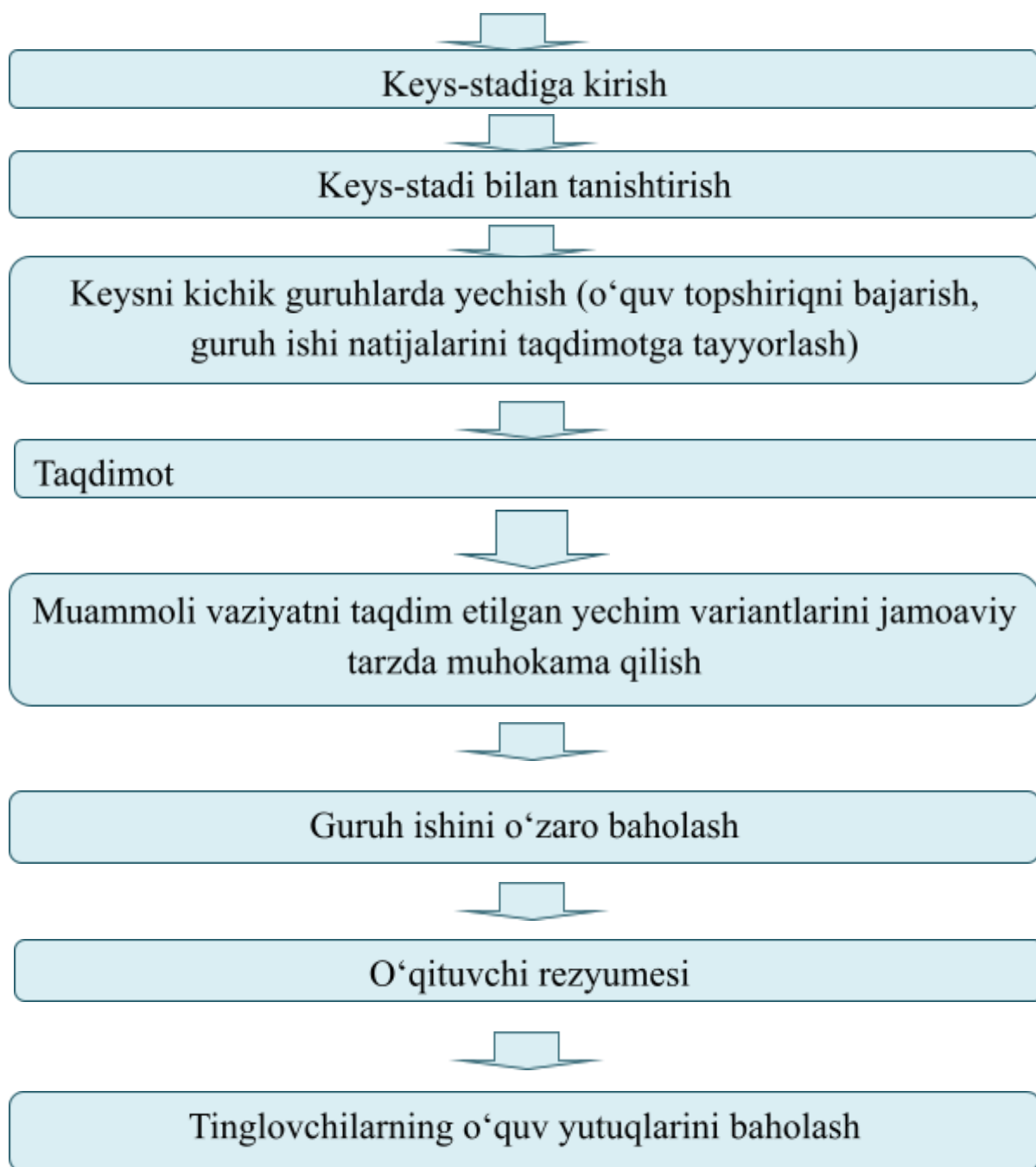


3-variant (keys-stadi-topshiriq)

Keys-stadi bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan.

Keys-stadi o'rtacha o'lchamli





O'quv modul: Sportchini psixologik tayyorlash.

Mavzu: Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash

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

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

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

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

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

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



GLOSSARIY

1. **Psixologiya**-lotincha «psyuxe» - ruh, jon, «logos» - fan, ta'limot degan so'zlardan olingan bo'lib, ruh, jon haqidagi fan degan ma'noni anglatadi.
2. **Psixika**- yuksak taraqqiy etgan materiyaning ya'ni miyaning mahsuli bo'lib, tirik mavjudotning tashqi olamni miyada aks ettirilishi bilan bog'liq bo'lgan murakkab hodisalar xossasi majmuidir.
3. **Psixik holatlar**- charchash (toliqish), emotsional zo'riqish (affekt, stress), monotoniya (diqqinafaslik, zerikish), uyquholati, uyg'oqlik holati.
4. **Psixik jarayonlar**-sezgi a'zolariga tashqi ta'sir shakllari, inson va tashqi muhit, ichki kechinmalari o'rtasida bog'lanishlar shakli bo'lishi mumkin. Odatda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.
5. **Temperament**- lotincha temperamentum degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, insonning tabiiy, tu'g'ma xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlarni tushunamiz.
6. **Sporchini texnik jihatdant ayyorlash** – pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iborat tushuncha
7. **Iroda** - kishining o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir.
8. **Emotsiya**- ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish.
9. **Yoshlarni sportga tayyorlashda psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari bu**- Psixologik tashxis, psixologik profilaktika, psixologik korrektsiya, psixologik maslahat, ijtimoiy-psixologik ma'rifat va tashviqot, tashkiliy metodik faoliyat jarayonlari tushuniladi.
10. **Sportchi autogen mashqlar**- sportchilarnio'z-o'ziga baho berish va ruhiy sog'lomlashish maqsadida o'tkaziladi.

11. **Aktiv holat**-tinglayotganda yotib olmaslik, suhbatdoshning yuzidan tashqari joylariga qaramaslik, mimika, bosh chayqash bilan unga qiziqishni bildirish
12. **Qo‘rquv**-subyekt o‘zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga real tarzda tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo‘lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo‘ladigan salbiy hissiy holatdir.
13. **Uyalish**-o‘zining niyat maqsadlari, hatti-harakatlari va tashqi qiyofasi faqat tevarak-atrofidagilar tomonidan kutilganiga mos kelmaganligini emas, balki o‘ziga loyiq xulq-atvor va tashqi qiyofa haqidagi shaxsiy tasavvurlarga ham mos kelmayotganligini anglab yetishida ifodalangan salbiy holatdir.
14. **Xarakter** - zarb qilish, belgi, tamg‘a ma’nolarini anglatadi. Xarakter - shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo‘ladigan barqaror individual xususiyatlar bo‘lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.
15. **Xarakter aksentuatsiyasi** - eng ustun ko‘zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi.
16. **Introverttip** - odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip.
17. **Ekstroverttip** – his xayajonga berilganlik, ko‘pgapiradigan, maqtanchoq, ko‘p narsaga beqaror qiziqadigan tip.
18. **Boshqarib bo‘lmaydigan tip** – oraliq tip, gayritabiyy, sun’iy qiliqlar, e’tirozlarga murosasizlik, ba’zan o‘rinsiz shubhalanish bilan qarash mumkin.
19. **Individ** –tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani to‘ldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiqlaydi va uni bir tomondan, boshqa odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o‘z ichiga oladi.
20. **Qobiliyatlar**- shaxsdagi shunday individual, turg‘un sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko‘rsatgichlari, yutuqlari va qiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

21.**Irodaviy sifatlar** — har birimizning o‘z oldimizga maqsad qo‘yib, unga erishish yo‘lidagi qiyinchiliklarni yengishimizni ta’minlovchi ma’lum sifatlarimiz majmuini o‘z ichiga oladi.

22.**Emotsiyalar va motivatsiya**- atrofimizda sodir bo‘layotgan xodisalar, bizni o‘rab turgan odamlar va ularning xatti-harakatlarini ruxan qanday qabul qilib, ularga bildiradigan xissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimizdir.



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. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2018. – 592b.
- 2.Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2019.-400b.
- 3.Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2019.-592b.
- 4.Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan-milliy yuksalish sari. 4-jild. /Sh.M. Mirziyoyev- Toshkent: “O'zbekiston”, 2020.-400b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “Ta'lim to'g'risida”gi O'RQ-637-son Qonuni <http://www.lex.uz/docs/5013007>
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-dekabrdagi “Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6099-son Farmoni. <http://www.lex.uz/docs/5077667>
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5-noyabrdagi “Sport ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zahirasi shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <http://www.lex.uz/docs/5713331>
- 4.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiada va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-5281-son qarori <http://www.lex.uz/docs/5713410>
- 5.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 355-son qarori <http://www.lex.uz/docs/3863838>

III. Maxsus adabiyotlar.

- 1.Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi.-T.: “O‘qituvchi”, 2000.
- 2.Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
- 3.Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
- 4.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
- 5.Батулин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батулин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
- 6.Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МВ и ССО РУз. – Т.: ООО «Мехридарё», 2009. – 312 с.
- 7.Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid design”, 2021.-135 b.
- 8.Pulatov J.A. Sport psixologiyasi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid design”, 2021.-158 b.
- 9.Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi. [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid design”, 2022.-203 b.
- 11.J.A.Po‘latov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013.
- 12.Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

Internet WEB sayt materiallari

1. www.gov.uz – O‘zbekiston Respublikasi hukumati portali
2. www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
3. <https://minsport.uz>– O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi
4. <http://lex.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi
5. <https://president.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti
6. <http://psychoportal.ru/chto-takoe-kouching.html>
7. <http://powerlifting-federation.ru/novosti/rukovodstvo-i-liderstvo-v-sportivnyx-komandax.html>