

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
ILMIY-METODIK TA‘MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI**



**3.1.**

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

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA**

**Malaka oshirish  
yo‘nalishi:**

**Tinglovchilar  
kontingenti:**

**Sport turlari bo‘yicha  
trener-o‘qituvchi**

**Sport ta‘lim muassasalari  
trener-o‘qituvchilari**

*Mazkur o‘quv-uslubiy majmua O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.*

### **Tuzuvchilar:**

- O.E. Hayitov - “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida professori v.b., p.f.d., dots.
- J.A. Po‘latov - Markazning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida mudiri.
- Sh.N.Qurbonova - Fargona filial “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi.

### **Taqrizchilar:**

- N.Sh. Umarova - O‘zDJTSU “Sport psixologiyasiva pedagogika” kafedrasida dotsenti, PhD.
- Z.G. Gapparov - Markazning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida professori, p.f.n.

*Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2021 yil 4-yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va Markaz Ilimiy Kengashning 20\_\_yilida \_\_ -----da o‘tkazilgan \_\_ sonli qarori bilan nashr tavsiya qilingan.*

<b>I. Ishchi dastur</b>	<b>3</b>
<b>II. Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .</b>	<b>12</b>
<b>III. Nazariy materiallar</b>	<b>20</b>
<b>IV. Amaliy mashg‘ulot materiallari</b>	<b>90</b>
<b>V. Testlar to‘plami</b>	<b>131</b>
<b>VI Keyslar banki .</b>	<b>136</b>
<b>VII Glossariy</b>	<b>141</b>
<b>VIII Adabiyotlar ro‘yxati</b>	<b>144</b>



## ISHCHI DASTUR

### KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi hamda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunlar, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M. Mirziyoev rahbarligida 2019 yil 4 sentyabrda o‘tkazilgan 36-sonli videoselektor majlisi bayonida hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasining YOshlar, fan, ta‘lim, sog‘liqni saqlash, madaniyat va sport masalalari bo‘linmasi 2019 yil 24 oktyabrdagi “Respublika sportchilarini 2020 yilga Tokio (YAponiya) shahrida bo‘lib o‘tadigan Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish haqida”gi yig‘ilishi bayonida belgilangan ustivor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, Sport ta‘lim muassasalari trener-instruktorlari hamda trener-o‘qituvchilari malakasini oshirish uchun o‘quv kurslarini tashkil etish maqsadida ishlab chiqilgan.

Sport sohasida psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, shuningdek, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning universal (umumiy) tamoyillari, uni o‘tkazish texnikasi hamda psixologik muolajalarini tashkil etishda sportchilarning yosh xususiyatlari, uning sub’ektiv voqeligidan kelib chiqib, shaxsdagi mavjud ichki zahira imkoniyatlarni faollashtiruvchi shuningdek, jahon standartlariga mos keluvchi holatga olib kelishdan iboratdir. Buning uchun sportchining real psixik xususiyatlari, uning g‘alaba nashidasiga oid tafakkurini shakllantirish orqali sportchilar faoliyatini faollashtirish zarurati, sportchi faoliyatida mag‘lubiyatdan qochish, muvaffaqiyatga erishish bilan bog‘liq motivatsiya o‘zida musobaqa, g‘alaba, kuzatuvchi-supervizorlikka oid triadik yondashishga asoslanadi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida “... sport mashg‘ulotlari o‘tishning zamonaviy nazariyalarini o‘zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash markazlari faoliyatini yo‘lga qo‘yish” kabi masalalarga alohida e‘tibor qaratilgan. SHu bois, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish kurslarida sport turlari bo‘yicha trenerlarining psixologik savodxonligini oshirish, dunyoqarashlarini boyitishda, bu

## **Sport psixologiyasi**

---

sohada ilg'or hisoblangan davlatlardan sport psixologiyasi bo'yicha mutaxassislarni jalb qilish muhim ahamiyatga ega.

Sport faoliyatida trener va psixologning asosiy maqsadi sportchilarda g'alabaga ishonch tuyg'usini shakllantirishdan iboratdir.

Mazkur kurs trener va psixologlarning sportchilar bilan tashkil etiladigan – klinik yordam xarakteriga ega psixologik konsultatsiyalar, psixokorreksion suhbat, psixologik treninglarni tashkil etish orqali sportchilarni sport arenalaridagi g'oliblik supasidan o'rin olishliklariga ishonch tuyg'usi shakllanishiga imkon beradi.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**Modulning 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.

#### **Modulning vazifalari:**

tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari haqidagi bilimlarni shakllantirishni;

sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologikfaktorlarni hamda 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 turlaridayuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari;

## **Sport psixologiyasi**

---

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;

sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik omillarni hamda turli sport turlarida sportchini psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalar haqida bilishi;

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'nikmalarga;

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'zviyiligini ta'minlay olishi;

sportchilarni mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng jarayonidagi holatlarini kuzata olish, taqqoslash hamda baholash olishi;

motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi haqida malakalarga;

sportchilarni harakat motivatsiyasini boshqarishda texnik va taktik jihatdan psixologik tayyorlash;

o'z kasbiy faoliyat sohalarida me'yoruy-huquqiy hujjatlar bo'yicha xizmat ko'rsatish kabi kompetentsiyalarga ega bo'lishi lozim.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Trener-o'qituvchining professional kompetentligi va mahorati", "Sport ta'limida innovatsion pedagogik texnologiyalar", "Jismoniy tarbiya va sportda ilg'or xorijiy tajribalar", "Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati", "Sport fiziologiyasi", "Sport tibbiyoti",



## **Sport psixologiyasi**

“Sport pedagogik mahoratini oshirish” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning umumkasbiy va mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning sport ta’limidagi o‘rni**

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining psixologik asoslari, g‘alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslariga oid xorijiy tajribalar, zamonaviy yondashuvlar va ilmiy tadqiqotlar haqida ma’lumotlar beriladi.

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar sportda psixologik muammolarni aniqlash, sportchilarni psixologik jixatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonavii usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakalarini yanada takomillashtiradilar.

### **Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:**

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soat				
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi			Mustaqil tayyorgarlik
			Jami	jumladan		
				Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	
1.	Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari	2	2	2		
2.	Sport faoliyatida psixik jarayonlar va individual-psixologik xususiyatlarning roli	2	2	2		
3.	Sportchilarning o‘quv-trenerovka, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan keyingi jarayonlardagi psixologik holatlari	2	2	2		

## Sport psixologiyasi

4.	Sport psixologiyasining tadqiqot metodlari: psixodiagnostika va psixotexnologiyalar	2	2		2	
5.	Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening, autogen mashqlar, NLD ni roli va samaradorligi	2	2		2	
<b>Jami:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	

### NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

#### **1-mavzu. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari**

##### **Reja:**

1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari.
2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.
3. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari.

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.

#### **2-mavzu. Sport faoliyatida psixik jarayonlar va individual-psixologik xususiyatlarning roli**

##### **Reja:**

1. Psixik jarayonlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati.
2. Sportga tanlov va sportga yo'naltirishda individual-psixologik xususiyatlari.
3. Trener-o'qituvchi faoliyati uchun zaruriy kasbiy sifatlar majmui.

Sportchi shaxsi tuzilmasi. Tanlangan sport turida sportchining psixik jarayonlari. Psixik jarayonlar: bilish, emotsional, irodaviy. Individual-tipologik xususiyatlar. Sportga tanlov, yo'naltirish va saralash (seleksiyalash)da individual-

psixologik xususiyatlarning roli. "Sportchi-trener-psixolog" modeli faoliyatini tashkil etish.

Trener imijini shakllantiruvchi omillar. Sport sohasidagi bilimi va malakalarining o'rnini. Trenerning tayanch kompetentsiyalari. Trenerning psixologik kompetentligi. Trener shaxsi va avtoritet. Trenerning kreativligi. Trenerning sport karerasi, shaxsiy hayoti va xulq-atvori modeli.

### **3-mavzu. Sportchilarning o'quv-trenerovka, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan keyingi jarayonlardagi psixologik holatlari**

#### **Reja:**

1. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar.
2. Sportchining o'quv-trenerovka va musobaqa oldi holati.
3. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari.

Tanlangan sport turida sportchining psixik holatlari. Sportchi shaxsiga xos hissiy-emotsional holatlar va ularning tavsifi. Sportchining o'quv-trenerovka va musobaqa oldi holati. Musobaqa oldi va musobaqa jarayoni ustanovkalari. Autopsixologik kompetentlik. G'alaba psixologiyasi: muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyalari. Musobaqadan keyingi psixologik holat. Sportdagi mag'lubiyat va uning sportchiga ta'siri (stress, agressiv xulq-atvor va boshqalar). Sportda psixologik xizmat.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### **4-mavzu. Sport psixologiyasining tadqiqot metodlari: psixodiagnostika va psixotexnologiyalar**

#### **Reja:**

1. Sport psixologiyasining tadqiqot metodlari.
2. Sport psixodiagnostikasi.
3. Sportda psixotexnologiyalar.

Sport psixologiyasining tadqiqot metodlari (kuzatish, suhbat, test, sotsiometriya, intervyu, faoliyat natijalari tahlili va boshqalar). Sport psixodiagnostikasiga kirish. Sportda murakkab psixodiagnostik tizim. Sportdagi psixik holat va uning diagnostikasi. (Ayzenk testi, Spilberger metodikasi, Teylor testlari va boshqalar). Sportda psixotexnologiyalar. Suggestiv texnikalar.

Fobiyalardan forig‘ qilishning optimal usullari. Start oldi mandraj(xavotir, vahima, qo‘rquv)lari bilan kurashish texnikalari. Yoshlar sportidagi psixotexnologiyalar.

### **5-mavzu. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening, autogen mashqlar, NLD ni roli va samaradorligi**

#### **Reja:**

1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi
2. Mental treninglar.
3. Sportda neyro lingvistik dasturlashni (NLD) roli va samaradorligi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi. Mental treninglar haqida umumiy tushuncha. Mental trening va uning turlari. Autogen mashqlar. Ideomotor mashqlar. Fikriy tayyorgarlik va boshqalar. Mental treninglarni tashkillashtirish masalalari. Mental treninglarni sportchi psixologik holatini regulyatsiya qilishiga ta’siri. Mental trening va uning texnikasi. Meditatsiya usullari. Mental videotreninglar. Neyrolingvistik dasturlash haqida ma’lumot. Sportchilarni psixologik tayyorlashni boshqarishga xizmat qiladigan psixotexnologiyalar. Sportda neyrolingvistik dasturlash texnikalarini qo‘llash masalalari.



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

### “B/B/B” CHIZMASI

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

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

Tinglovchilar:

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

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

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

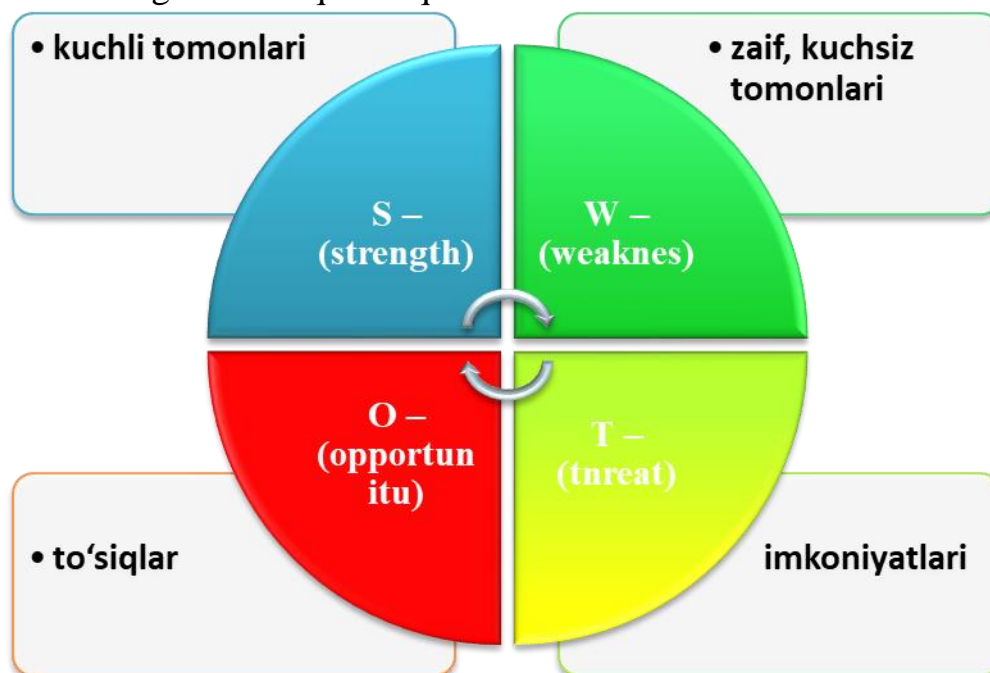
4. Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3-bo‘limni to‘ldiradilar.

### B/B/B JADVALI

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

### “SWOT-TAHLIL” METODI

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



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

<b>S</b>	<b>Boks sport turining kuchli tomonlari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<b>W</b>	<b>Boks sport turining kuchsiz tomonlari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<b>O</b>	<b>Boks sport turining imkoniyatlari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<b>T</b>	<b>Boks sport turiga to‘siqlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

### “QARORLAR SHAJARASI” METODI

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

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

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

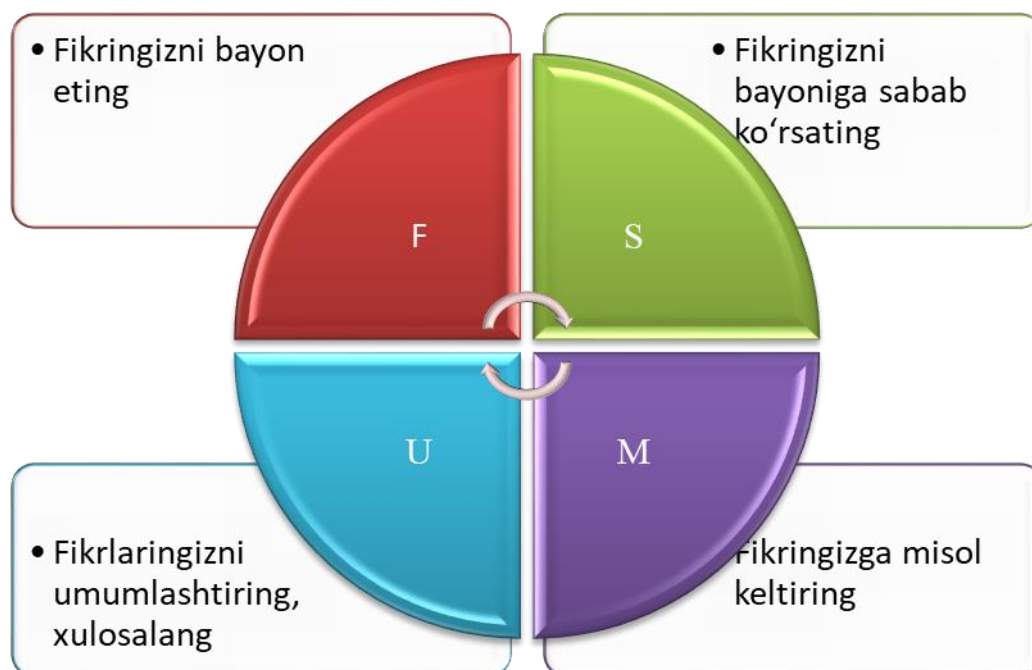
Xulosa:

### “FSMU” METODI

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

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

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



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

### “KEYS-STADI” METODI

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

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy



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

### “Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	- yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o'quv topshirig'ining echimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	- individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish; - har bir echimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	- yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalga qo'llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

### “ASSESSMENT” METODI

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

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

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

**Namuna:** “Moduldagi tayanch tushunchalar tahlili”

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

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

### **PSIXOTRENING MASHG‘ULOTLAR**

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

#### **“O‘zini o‘zi tanqid” mashqi**

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

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

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

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

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

#### **“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi**

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

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

### **“Rolli o‘yin” metodining tuzilmasi**

“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

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

Ushbu metodni qo'llash uchun ssenariy 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 PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSAD VA VAZIFALARI

### **Reja:**

1.1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari.

1.2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.

1.3. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari.

**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. PSIXOLOGIYA FANI SOHASI SIFATIDA SPORT PSIXOLOGIYASINING YUZAGA KELISHI, BUGUNGI HOLATI VA ISTIQBOL YO'NALISHLARI

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

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

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

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

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

**SHaxs** - o'z "Men" iga ega xulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o'zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol a'zosi.

**Psixologiya metodlari** – insonlarning o'ziga xos psixologiyasini o'rganish, psixologik ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va qayta ishlash, yakuniy ma'lumot olish uslubidir.

### Psixik taraqqiyot qonuniyatlari:

**Kompensatsiya qonuniyati** – nisbatan sust rivojlangan psixik funksiyalar vazifasining qisman boshqa funksiyalar tomonidan bajarilishi;

**Geteroxronlik qonuniyati** – psixik rivojlanish davomida turli psixik funksiyalar taraqqiyotining notekis kechishi;

**Integratsiya qonuniyati** – psixik funksiyalarning o‘zaro aloqadorlikda taraqqiy etishi;

**Senzitivlik qonuniyati** – psixik rivojlanishning muayyan davri ma’lum psixik funksiyalar rivojlanishi uchun qulay davr bo‘lishi;

**Kumulyativlik qonuniyati** – psixik rivojlanish davomida psixik funksiyalar va xususiyatlardagi o‘zgarishlarning to‘planib borishi.

### Psixologiya metodlari

**Kuzatish metodi.** Kishining har kungi psixik faoliyatini odatdagi hayot va sharoitlarida tahlil qilishdan iboratdir.

Inson psixikasidagi o‘zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob’ekt tanlanadi;
- v) sinaluvchining yoshi, jinsi haqida ma’lumotlar to‘planadi;
- g) tadqiqot o‘tkazish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilaniladi;
- e) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o‘yin, o‘qish, mehnat/sport), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;
- yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tanlanadi;
- 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. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug‘ullanayotgan o‘quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrning bir ob’ekti yo‘naltirilganligi, tashqi ta’sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o‘z-o‘zicha ichki nutqning paydo bo‘lishi, o‘z raqibiga tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g‘azab va xursandchilik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma’lumotlarni to‘plash mumkin.

**Eksperiment metodi.** Sun’iy hosil qilingan psixologik sharoitda namoyon buluvchi psixik faoliyatni tahlil qilishdan iboratdir.

**Psixologik-pedagogik eksperiment.** O‘quvchi-sportchilarning psixologik

xususiyatlarini tabiiy sharoitda maxsus usullar yordamida o'rganishdir.

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

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

**Test metodi.** Test – inglizcha, “tekshirish” degan ma’noni anglatadi. SHaxs aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatlari va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

**Biografik (tarjimai hol) metodi.** Inson psixikasi tadqiq qilish uchun o'zining faoliyati, ijodiyoti to'g'risidagi og'zaki va yozma ma'lumotlar biografik metod orqali o'rganiladi.

**Sotsiometrik metod.** Bu metod kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini o'lchashda qo'llaniladi.

### SHaxsning bilish jarayonlari:

1. Sezgi
2. Idrok
3. Xotira
4. Tafakkur
5. Xayol
6. Nutq
7. Diqqat
8. Tasavvur

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

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

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

**Birinchi tip** – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi, musobaqada sodir bo'layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni

qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika harakat qiladi. O'yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

**Ikkinchi tip** – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlaring o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.

**Uchinchi tip** – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko'rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: “Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman”, - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.

**To'rtinchi tip** – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.



### SHaxsning individual-psixologik xususiyatlari:

1. Temperament
2. Xarakter
3. Qobiliyat
4. Iqtidor
5. ...

### Psixologiya fanining yo‘nalishlari quyidagilar:

Hozirgi zamon psixologiyasi quyidagicha klassifikasiya va tuzilishga ega:

- I. Aniq faoliyatning psixologik tomoni.
- II. Taraqqiyotning psixologik tomoni.
- III. Insonning jamiyatga bo‘lgan munosabatining psixologik tomoni.

**I. Psixologiyaning aniq turdagi inson faoliyati** psixik muammolarni o‘rganuvchi bir qator sohalarni o‘z ichiga oladi.

1. **Mehnat psixologiyasi** (mehnat faoliyatining psixologik xususiyatlarini, uni ilmiy tashqil qilishning psixologik tomonini o‘rganadi).

2. **Muhandislik psixologiyasi** (mashina bilan inson o‘rtasidagi vazifalarni taqsimlash, muvofiqlashtirish, avtomatlashtirish jarayonini o‘rganadi).

3. **Pedagogik psixologiya** (ta‘lim, tarbiya, o‘qituvchi/trener-o‘qituvchi psixologiyasi muammolarini o‘rganadi).

4. **Tibbiy psixologiya** (bemorning xulq-atvori va shifokorning faoliyatini o‘rganadi).

SHuningdek, psixik hodisalar bilan miyadagi fiziologik tuzilmalarni o‘rganadigan **neyropsixologiya**, psixik faoliyatga ta‘sir qiluvchi dorivor moddalarni o‘rganadigan **psixofarmakologiya**, davolashga ta‘sir etuvchi vositalarni o‘rganuvchi **psixoterapiya**, inson sog‘lig‘ini ta‘minlash uchun turli tadbirlarni ishlab chiquvchi **psixoprofilaktika** psixologiyasi ham shular jumlasidandir.

5. **Yuridik psixologiya** (sud ishi psixologiyasi (jinoyatni ochish), kriminal psixologiya (jinoyat motivlarini aniqlash), penitensiar yoki axloq tuzatish mehnati psixologiyasi kabilarni o‘rganadi).

6. **Harbiy psixologiya** (jangovor harakatlarni o‘rganuvchi psixologiya).

7. **Sport psixologiyasi** (sportchilar shaxsini o‘rganadi).

8. Savdo psixologiyasi (sotuvchi va xaridorlarning o‘zaro munosabatlari psixikasini o‘rganadi).

9. **Ilmiy ijod psixologiyasi** (ijod qiluvchi shaxsning faoliyatini o‘rganadi).

Inson faoliyati turli-tumandir. Hozirgi kunda har bir faoliyatning psixologiyasini o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

### II. SHaxs taraqqiyotining psixologik qonuniyatlari. SHaxs

taraqqiyotning psixologik xususiyatlariga asoslanib, soha olimlari tomonidan uning quyidagi turlari ajratilgan. Bular:

1. Bolalar psixologiyasi.
2. O'smirlar psixologiyasi.
3. O'spirinlik davri psixologiyasi
4. YOshlik davri psixologiyasi.
5. Katta yoshli kishilar psixologiyasi.
6. Geranto psixologiya (qariyalar psixologiyasi).
7. Maxsus (anomal taraqqiyot) psixologiya.

SHuningdek, bunga *patopsixologiya* (psixik taraqqiyoti normadan ortgan) *oligofreno* (miyaning tug'ma kamchiliklari bilan bog'liqligini o'rganadi), *surdopsixologiya* (karlar), *tiflopsixologiya* (ko'r yoki xira ko'radigan kishilar psixologiyasi) kabilar kiradi.

9. Qiyosiy (psixik hayotning nasliy shakllarini tekshiradi) psixologiya. Bunga *zoopsixologiya* (tur, jins, oilaga mansub hayvonlar psixikasini o'rganadigan fan), *etologiya* (hayvonlar xatti-harakatining tug'ma mexanizmini o'rganadigan fan) kabilar kiradi.

**III. Insonni jamiyatga bo'lgan munosabatining psixologik tomoniga** mansub bo'lgan psixologiyalar faoliyat va taraqqiyotda yuz beruvchi psixik hodisalarni o'z ichiga oladi. Bunga:

1. Jamoada odamlarni o'zaro munosabatlarini va unda yuzaga keladigan psixik hodisalarni o'rganadigan *ijtimoiy psixologiya, din psixologiyasi* ham (diniy tasavvurlar, hissiyotlarning kelib chiqishi, diniy jazava (zikr)larni o'rganish bu psixologiyaning ajralmas qismidir.

9. Inson shaxsining individual-psixologik yoki differensial (farq) xususiyatlarini o'rganadigan *shaxs* (yoki *differensial*) *psixologiyasi*.

9. SHaxsning kasbga bog'liq qobiliyatlarini, kasbga yaroqli ekanini aniqlovchi *xarakterologiya, individual-psixologik ayirmalar tipologiyasi, professiografiya*.

9. *Umumiy psixologiya*. Bu psixologiya psixik taraqqiyotning umumiy qonuniyatlarini, tadqiqot usullarini, psixologiya fani asoslab bergan tamoyillarni, psixologiya faniga kirib kelgan asosiy ilmiy tushunchalarni xarakterlab beradi. U psixik jarayonlar (bilish jarayoni, iroda, hissiyot, psixologik holatlar) va xususiyatlarni shaxs ongi faoliyatida rivojlanadi degan tamoyil asosida o'rganadi.

Psixologiya fanining bugungi kunga kelib yo'nalishlari soni **300** dan oshib ketgan. Jumladan,

1. Zoopsixologiya
2. SHaxs psixologiyasi
3. YOsh davrlar psixologiyasi
4. Pedagogik psixologiya

5. Tibbiyot psixologiyasi
6. Kriminal psixologiya
7. Mehnat psixologiyasi
8. Harbiy psixologiya
9. Siyosiy psixologiya
10. Oila psixologiyasi
11. **Sport psixologiyasi** va boshqalar.

Ma'lumki, XIX asrning oxirida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochilib, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashqil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'qitilgan.

XIX asr 50-yillarining oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlangan hamda jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritilgan.

XIX asr 60-yillarining boshlariga kelib esa sport psixologiyasi faniga bo'lgan qiziqishlar nihoyatda ortib bordi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida sport psixologiyasi fani tez rivojlandi hamda darsliklar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy kitoblar shuningdek, kitoblar ilmiy izlanishlar uchun ingliz va rus tillarida nashr etildi.

Sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari jadal suratlarda olib borildi. AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar. Ular ilmiy tajribalar olib borib, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqalar o'rnatildi. Ammo, bu davrda hali sport psixologiyasi fani bo'yicha olimlar etarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar etishmasdi. SHuning uchun ham ilmiy izlanishlarning aksariyati sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan emotsional holatlar bilan bog'liq izlanishlarni tadqiq etishga kirishdilar.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqasidan tashqari sport musobaqalari davrida tomoshabinlar, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi.

Bugungi psixologik adabiyotlar sport psixologiyasi rivojlanishining tarixiy jarayonlarini hanuzgacha to'la-to'kis qamrab olmagan. Umuman olganda, sport psixologiyasi fanining paydo bo'lishiga Germaniya, AQSH, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlatlar olimlarining ilmiy ishlari sabab bo'lgan. Ayniqsa bu XIX asr oxiri va XX boshlarida, ya'ni psixologiya falsafadan ajralib chiqib, mustaqil eksperimental fan maqomini olgandan so'ng, yanada yaqqol sezila boshladi. Ayni shu davrlarda inson xulq-atvori va harakatlariga oid bir qator ilmiy ishlar paydo bo'ldi. (Vundt, Torndayk, Uotson, Byuxner va boshqalar.)

### **Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha**

Ma'lumki, inson hayoti davomida ko'plab faoliyat turlari bilan

shug‘ullanadi. Psixologiya fanida shaxs faoliyatini asosan uchta turga o‘yin, o‘qish va mehnat faoliyati o‘rganiladi. Faoliyat – insonning ehtiyoji tufayli yuzaga keluvchi, ongli tarzda boshqariladigan ichki va tashqi faolligidir.

Sport faoliyati ham inson faoliyatini har uchchala turlarini namoyon etuvchi, har uchchala turi ishtirokida amalga oshiriluvchi faoliyatdir. Sport faoliyati bilan shug‘ullanish bir shaxsni emas, balki butun bir jamoani qolaversa, davlatni dunyoga tanituvchi eng muhim vositalardan biridir.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o‘stirishga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi jismoniy mashqlarning asta-sekin zamonaviy sport turlariga o‘zgarib borishiga olib keldi.

Bugungi kunda zamonaviy sportni uch toifaga bo‘lish mumkin, ya’ni ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. SHuni nazarda tutish kerakki, sportning har bir toifasi o‘z oldiga qo‘ygan maqsadli yo‘nalishlariga egadir. Jumladan: ommaviy sport bilan shug‘ullanishdan ko‘zlangan asosiy maqsad – shug‘ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishdan iborat bo‘lsa, yuqori ko‘rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarni eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va qiyosiy baho berish asosiy vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou-tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo‘lib bormoqda, bunda ba‘zan kishilar, sog‘lig‘iga zarar etkazib bo‘lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo‘ymoqdalar.

Bundan tashqari sport faoliyati o‘z mohiyatiga ko‘ra ekstremal vaziyatlardan ham xoli emas. Ma’lumki, sportda hamisha aniq va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boks, ko‘rash, dzyu-do kabi sport turlarida raqibdan og‘ir zarba olishning real xavfi bor. Bundan tashqari sportchini oldida yana bir shunday xavf borki, u ham bo‘lsa, raqibiga yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida mavjuddir.

Sport faoliyatida ma’lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog‘liq:

***birinchidan***, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo‘lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo‘ladi;

***ikkinchidan***, sportchini tanlagan sport turi bilan bog‘liq bo‘lib, sportchidan muayyan ko‘nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga yo‘naltirilgandir;

***uchinchidan***, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog‘liq bo‘lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg‘ulotlarni talab etadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o‘zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo‘yicha shug‘ullanish uchun zarur bo‘lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epchillik va xarakterdagi

irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo ega bo'ladi;

**to'rtinchidan**, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

**beshinchidan**, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. SHu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'lib, o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi.

Ma'lumki, sezgi va idroklar harakat faoliyatining asosi bo'lib hisoblanadi. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok etish mumkin. SHuning uchun ham sezgi organlarini rivojlantirish ayniqsa, muskul-harakat, muvozanat, ko'rish, eshitish, teri-tuyish sezgilarining ahamiyati kattadir.

Ayni choqda sezgi organlarga ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning aks ettirilishidan iborat bo'lgan psixik jarayon – bu **sezgidir**.

Harakat faoliyatida tasavvur, xayol, xotira ham o'ziga xos ahamiyat ega. Har qanday harakatni esda qoldirish ongli jarayon hisoblanadi. Harakatni oldin tasavvur qilmasdan turib uni bajarish qiyin. O'quv-mashq jarayonidagi har bir harakatni umumiy tasavvur qilish tasodifan emas.

Ko'rash, boks, qilichbozlik, dzyu-do, futbol, basketbol, voleybol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratga ega bo'lish, turli vaziyalardagi holatlarni tez anglab, izchillik bilan qaror qabul qilishda tafakkurning o'rni muhimdir.

Har qanday sport turida jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini uzoq muddatda bajarib borish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan: yugurishda "vaqtni his qilish", suzishda "suvni his qilish", sport o'yinlarida "to'pni his qilish", siklik sport turlarida "makon va vaqtni his qilish", boksdan "oraliq masofani his qilish" va boshqalar.

SHuni ham alohida qayd etish kerakki, jismoniy mashqqa o'rgatishda va sport mashqi jarayonida shaxsni psixik jarayonlarini va emotsional irodaviy holatlarini hisobga olish muhimdir. CHunki,

1) kuch chidamlilik singari jismoniy sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi ko'pincha, irodaviy sifatlarning tuzilishiga, qisman esa, maqadga intilish va sobitqadamikka bog'liq;

2) yangi harakat malakalarini shakllantirish va qayta o'rganishning tezligi dinamik stereotipning tez shakllanishi, muskul-harakat sezgilarini va idrokni

aniqligi, nerv tizimining dinamikligi va ildamligiga bog‘liqdir;

3) sportchining taktik faoliyati uning axborotlarini qabul qilish va qayta ishlashdagi individual xususiyatlariga, operativ tafakkur va boshqalarga bog‘liq;

4) musobaqalarda sportchining yaxshi natijalar ko‘rsata olmasligi ba‘zan ularning etarli jismoniy tayyorgarlikka ega emasliklaridan emas, balki o‘z kuchini to‘g‘ri safarbar qilish ko‘nikmalarini yo‘qligi, psixik zo‘riqishga bardosh bera olmasligidandir.

### Sport psixologiyasi sohasi

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

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

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

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

**YU. Segal** esa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o‘rgangan.

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

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

Sport psixologiyasi fan sifatida eng taraqqiy topgan mamlakatlardan biri AQSH da jadal rivojlandi. Amerikalik olimlar **X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel** va boshqalar sport psixologiyasi fani rivojiga ulkan hissa qo‘shdilar. Ularning

tadqiqotlari markaziga sportchi shaxsi qo'yilgan edi. Asosiy usullari shaxs ko'rsatkichlari hamda testlardan iborat bo'lgan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1.2. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### **1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish:**

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashqilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

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

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashqil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;
- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish.

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

### **3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish.**

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

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

- yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublariidan foydalanish;
- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;
- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yullarini izlab topish;
- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublariidan foydalanish.

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

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

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini urganish;
- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish.

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

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafko'ra, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;
- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;
- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o'rganish;

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

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

- sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;
- sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo'lga qo'yish vazifalarini to'g'ri xal etish;
- O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

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

**Sport faoliyati ikki guruhdan tashqil topgan bo'ladi.**

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

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

**Motivlar turlicha bo'ladi:**

- 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- 2) axloqiylik intizomlilik motivlari (burch vatanparvarlik),
- 3) ishontirish motivlari;
- 4) sportchining rakibiga munosabat motivlari;
- 5) trener va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar;
- 6) musobaqalashish motivlari;
- 7) tozalik motivlari;
- 8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi.

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

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

Komandada sport psixologiyasining asosiy vazifasi:

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

- sportchilarga maslahat berish;

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

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

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

Sportchi xarakterining silliqliigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xakeri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliigi, diqqatining barqarorligi

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

### 1.3. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI UCHUN SPORT PSIXOLOGLARINI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M. Mirziyoev rahbarligida 2019 yil 4 sentyabrda o'tkazilgan 36-sonli videoselektor majlisi bayonida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasining YOshlar, fan, ta'lim, sog'liqni saqlash, madaniyat va sport masalalari bo'linmasi 2019 yil 24 oktyabrdagi "Respublika sportchilarini 2020 yilga Tokio (YAponiya) shahrida bo'lib o'tadigan Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish haqida"gi yig'ilishi bayonida belgilangan ustivor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, sport federatsiya(assotsiatsiya)lari sport psixologlarini 1 oylik 144 soatlik (oliy ma'lumotli psixologlar uchun, 72 soatlik mustaqil va 72 soatlik bevosita) malakasini oshirish uchun o'quv kurslari tashqil etilgan.

**Malaka oshirishdan maqsad** – tinglovchilarga sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-trenerovka jarayonining psixologik asoslari, sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslari, trenerning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-trener-psixolog" modeli faoliyatini tashqil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalar, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasi, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid masalalarni o'rganishdan iboratdir.

**Malaka oshirishning vazifalari:** "Sport psixologiyasi" malaka oshirish modullarini o'zlashtirishi jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida tinglovchi:

– sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-trenerovka jarayonining psixologik asoslari **haqida tasavvur va bilimlarga ega bo'lishi;**

– g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslarini, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasini, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid farqlarni **bilishi va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi;**

– sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik

## **Sport psixologiyasi**

tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, trenerning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-trener-psixolog" modeli faoliyatini tashqil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalarni amaliyotga tadbiiq etish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari faoliyatini tashqil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 660-son qarori bilan tasdiqlangan 5-ilovaga muvofiq **Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati** sport psixologi shtati kiritilgan.

**1-jadval.**

Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 660-son qaroriga  
5-ILOVA

**Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati boshqaruv, texnik,  
xizmat ko'rsatuvchi va o'quv-yordamchi xodimlarining  
NAMUNAVIY SHTATLAR JADVALI**

*Oldingi tahrirga qarang.*

T/r	Lavozimlar nomi	Shtat birligi soni
1. ...		...
12.	Psixolog	1
13.	Sport psixologi	3
52. ...		...

Mazkur qaror O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2018 yil 25 yanvardagi PF-5313-son, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son farmonlarida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida" 2018 yil 3 fevraldagi PQ-3504-son qarorida belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlash, shuningdek sportning olimpiya va milliy turlari bo'yicha terma jamoalarni shakllantirish uchun sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida qabul qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlash yuzasidan hozirgi kunga kelib bir qator ijobiy natijalarni sanash mumkin. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi "2019/2020 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga

## Sport psixologiyasi

o‘qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to‘g‘risida”gi PQ-4359-sonli Qarori qabul qilingan bo‘lib, unda 35 nafar “Psixologiya (sport)” (CHirchiq va Nukus shaharlarida) va 25 nafar “Psixologiya (sport psixologiyasi)” (Buxoro shahrida) ta‘lim yo‘nalishlariga bo‘lajak sport psixologlarini o‘qishga qabul qilish parametrlari tasdiqlangan.

**2-jadval.**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi PQ-4359-son qaroriga  
1-ILOVA

**2019/2020 o‘quv yilida**

**O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim muassasalari bakalavriatining kunduzgi ta‘lim shakli bo‘yicha davlat buyurtmasi asosida o‘qishga qabul qilish**

**PARAMETRLARI**

<b>49</b>	<b>O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti</b>	...	...	...
	<b>Chirchiq sh.:</b>	...	...	...
...	...	...	...	...
<b>5210200</b>	<b>Psixologiya (sport)</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
...	...	...	...	...
	<b>Nukus filiali:</b>	...	...	...
...	...	...	...	...
<b>5210200</b>	<b>Psixologiya (sport)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
...	...	...	...	...

**3-jadval.**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi PQ-4359-son qaroriga  
1-ILOVA

**2019/2020 o‘quv yilida**

**O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim muassasalari bakalavriatining kunduzgi ta‘lim shakli bo‘yicha davlat buyurtmasi asosida o‘qishga qabul qilish**

**PARAMETRLARI**

<b>14</b>	<b>Buxoro davlat universiteti</b>	...	...	...
...	...	...	...	...

...

...

...

...

...

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni qabul qilingan bo‘lib unda **jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar ishlab chiqish** shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati belgilab berildi. Ushbu farmonda O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tarkibidagi sport ta‘limi muassasalarining shtat birliklari doirasida sport dietologi, **sport psixologi**, sport farmakologi, massajchi va seleksiya bo‘yicha trener lavozimlari hamda respublika oliy sport mahorati maktablarida har bir sport turi bo‘yicha Bosh trener-seleksioner lavozimini joriy etish bo‘yicha topshiriqlar keltirilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-son qarori talablariga muvofiq, O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan sport psixologiyasi qayta tayyorlash maxsus o‘quv kursi, o‘quv rejasi va namunaviy o‘quv dasturi tasdiqlandi. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazida 2019 yildan boshlab, sport psixologiyasi bo‘yicha 3 oylik (oliy ma‘lumotli sportchilar uchun) qayta tayyorlash uchun o‘quv kurslari tashqil etilgan.

O‘quv reja va namunaviy o‘quv dasturi doirasida berilayotgan ta‘lim modullari mavzulari sport sohasi bo‘yicha trenerlarini qayta tayyorlash kursi mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy talablar va o‘quv rejaları asosida shakllantirilgan. SHuningdek, davlat va nodavlat tashqilotlari va muassasalarida sport turlari bo‘yicha sport psixologi faoliyatining sohaga oid zamonaviy ta‘lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, iqtidorli yosh sportchilarni, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar etib tayyorlash mahorati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga keng tatbiq etish, kasb mahoratini muntazam yuksaltirish, sport ta‘lim muassasalarida sport



psixologiyasining sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashqil etish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Qayta tayyorlov kursining yo'nalishi sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda ishchi dasturlarda tinglovchilarning sport turlari bo'yicha sport psixologiyasiga doir bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalari takomillashtirilib boriladi.

Mazkur kursining o'quv dasturi modullar mazmuni o'z ichiga sport psixologiya, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid zamonaviy ta'limni qamrab olgan..

Jumladan mazkur maxsus o'quv kursining o'quv rejasi va dasturi mazmuni quyidagi modullar asosida amalga oshiriladi:

### **Umumiy tayyorgarlik**

- Jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotida demokratik o'zgarishlar va rivojlanish istiqbollari.

- Jismoniy tarbiya va sport shasida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashqil etishning qonunchilik normalari va huquqiy asoslari.

- Amaliy xorijiy tilni o'rganishning intensiv usullari.

### **Umumkasbiy tayyorgarlik**

- Pedagogika asoslari.

- Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalar.

- Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti asoslari.

- Anatomiya, fiziologiya asoslari.

- Pedagogning kasbiy kompetensiya va kreativligi.

- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati.

- Jismoniy tarbiya va sport tarixi.

### **Mutaxassislik modullar bo'yicha tayyorgarlik**

- Psixologiya tarixi.

- Umumiy psixologiya.

- Sportda ijtimoiy psixologiya va trening.

- Sport psixologiyasi.

- YOsh davrlari psixologiyasi.

- SHaxs psixologiyasi.

- Sport psixodiagnostikasi.

- Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya.

- Tanlov fanlari

- Hayot faoliyati xavfsizligi.

- Sport biomexanikasi.

### **Kursning maqsad va vazifalari**

**Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining maqsadi** – tinglovchilarga sport psixologiyasi moduli bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishini ta'minlash, shuningdek ularning kasbiy bilimlari, ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirishga, sport psixologiyasiga oid kasbiy bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga, shuningdek ularning ta'lim olish jarayonida sport turlarida shug'ullanuvchi sportchilarni psixologik tayyorlash ular orasidan iqtidorli yosh

sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar qilib tayyorlash mahorati va ko'nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishga tayyorlashdan iborat.

**Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining vazifasi** - Sport psixologiyasi fanining vazifalari va maqsadi, sport psixologisining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati, sportchilar psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki, sport psixologiyasi asoslari, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari, sport trenirovkasining psixologik asoslari, sportchilarning individual-psixologik xususiyatlari, sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlash, musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish, sportchi va trener psixologiyasi, sportda psixogigiena, sportda boshqarish va o'z-o'zini boshqarish metodikalari bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va trener shaxsida quyiladigan psixologik talablar. Sport bilan shug'ullanish tizimining ko'p yillik jarayoni. Sportga tanlov va sportga yo'naltirish haqida tushunchalar. Bolalarni sport turlariga qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxis metodikalarni o'rni va samaradorligi, o'quvchilarni sport turiga qabul qilishda psixologik testlar, anketa surovlari, muammoli vaziyatlar, sport turi bo'yicha etakchi psixologik, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullar haqida tushunchalar berish.

Sportchilarda individual-psixologik xususiyatlar (temperament, xarakter, qobiliyat), sportchilarga xos temperament turlari, sportga jalb qilishda temperamentning o'rni, psixik holatlar (stress va agressiv xulq- atvorning kelib chiqish sabablari) bo'yicha ma'lumotlar berish. Holatlarni ob'ektiv va sub'ektiv baholash tartibi to'g'risida bilimlar berish.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash, sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi, shaxsning psixomotor qobiliyatlari, psixoterapiya haqida tushunchalar berish. Sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligini tushuntirish.

Tinglovchilarning sport psixologiyasiga oid bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish, zarur bo'lgan kasbiy kompetentlik darajasini oshirish, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlashda ularning sport psixologik bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish hamda sport sohasida psixologiyani o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirishdan iborat.

**Qayta tayyorlash bo'yicha maxsus o'quv kursida ta'lim jarayoni muddati**

**Modullarni o'qitishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza**

**matnlarining elektron shakllaridan, taqdimotlar va boshqa elektron resurslardan foydalaniladi.**

**Mashg‘ulotlar** ma’ruza, amaliy mashg‘ulot, seminar, **ko‘chma mashg‘ulot**, trening, interfaol mashg‘ulotlar va boshqa shakllarda olib boriladi.

**Mazkur kursda**, o‘quv jarayoni 432 soat miqdorida tashqil etadi.

O‘quv kursini muvaffaqiyatli tugallagan tinglovchilarga O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-son qarori bilan tasdiqlangan davlat namunasidagi qayta tayyorlov haqidagi diplom beriladi.

### **Mustaqil soatlarni tashqil etishning shakli va mazmuni**

Tinglovchi mustaqil soatlarni muayyan modullar xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanib bajaradi:

- o‘quv modullari bo‘yicha joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarga tayyorlanish;

- bitiruv loyiha ishini tayyorlash;

- bitiruv loyiha ishini himoya qilish.

Bitiruv loyiha ishi mazmuni tanlangan mavzuga mos bo‘lib, uni bajarishda quyidagilarga e’tibor beriladi:

Tarkibi:

- titul varag‘i;

- mundarija;

- kirish;

- asosiy qism;

- xulosa;

- foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- foydalanilgan internet saytlari ro‘yxati

- ilova(lar)

- ilmiy raxbar xulosasi

Mazmuni:

- tavsiya qilingan adabiyotlarni mutoala qilish;

- mutaxassislik fanlarida innovatsiyalardan foydalanish;

- sportchi bilan individual ishlashda pedagogik mahorat;

- internetda ilmiy-amaliy loyiha ishiga oid ma’lumotlarni izlash va mutoala qilish;

Bitiruv loyiha ishini mazmuni va shakli yo‘nalish tarkibidagi modullar xususiyatlarini hisobga olgan holda kengaytirilishi va o‘zgartirilishi mumkin.

### **Shaxs kamolotida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni:**

[1.] Insonning o‘zi predmet faoliyati sifatida, ya’ni sub’ekt emas, balki, ob’ekt sifatida ham, qatnashadi. Demak, fakat boshqa kishilar (jismoniy tarbiya o‘kituvchisi, trener, hakam va sport raqibi sifatida) emas, o‘zi uchun ham, tadqiqot

ob'ekti hisoblanadi.

2. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining maqsadi – tarbiya masalasi bilan shug'ullanish yoshlarga, sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berish.

3. Jismoniy tarbiya va sport insondan jismoniy va psixologik kuchlanishni talab qiladigan faoliyat sohasidir.

4. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashqil etadi.

5. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya turlari tashqil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan etuk mutaxassis bo'lib etishishga yordam beradi.

6. Jismoniy tarbiya psixologiyasi sport nazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Jismoniy tarbiya psixologiyasi nazariy bilim berishga bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo'naltirilgan.

Sport psixologiyasini keng ommalashtirish sportchilarni psixologik va jismoniy jihatdan o'z-o'zini anglash, o'z ustida ishlash bilan birga mashg'ulotlarda, musobaqalarda psixologik jihatdan tayyorlanish mexanizimini ishlab chiqish bilan kifoyalash mumkin. Biz shaxsni har tomonlama tarbiyalashda sportning ahamiyatini ko'rsatmoqchi ekanmiz, avvalo shaxsning o'zi nima, uning psixologik xislatlari to'g'risida umumiy tushuncha berib o'tishimiz lozim.

“Shaxs” psixologiyaning asosiy o'rganuvchi ob'ekti sanaladi. “Homo sapiens” – “aqli zot” tushunchasini o'zida ifoda etuvchi jonzotning paydo bo'lganiga taxminan 40 ming yildan oshgan bo'lib, mutaxassislar bu davr ichida 16 ming avlod almashganligini e'tirof etishadi. CH. Darvin ta'biri bilan aytganda, tabiiy tanlanish jarayonida er yuzida saqlanib qolgan minglab millat va elatlarning keyingi davrdagi taraqqiyoti ko'proq biologik omillardan ko'ra, ijtimoiy omillar ta'sirida ro'y bermoqda Inson dunyoga individ sifatida keladi.

**Individ** deganda biz odamning insonlik jinsiga mansubligini tushunamiz.

Individga yangi tug'ilgan chaqaloq ham, katta yoshdagilar ham, til va oddiy malakalarni egallay olmaydigan telbalar ham kiradi.

Lekin ulardan ijtimoiy munosabatlarga qatnashuvchi, jamiyatda ijtimoiy taraqqiyotda faol ishtirok etuvchi odamgina **shaxs** deb ataladi.

Shaxsning uch asosiy belgisi bor

- 1. Shaxsning ijtimoiyligi;**
- 2. Ongi;**
- 3. O'z-o'zini anglashi.**

SHaxs deb konkret kishini aytamiz. Har bir kishi jamiyat a'zosi bo'lib individual jismoniy va psixik xususiyatlari bilan bir-biridan farqlanadi. Shaxsning psixologik xususiyatlariga ehtiyojlar, qiziqishlar, dunyoqarash, qobiliyat, temperament va xarakterlari kiradi.

Sport ham shaxs faoliyatining eng muhimlaridan biridir. Chunki jismoniy qobiliyatsiz demokratik jamiyat ham va bu jamiyat haqida tushunchalarni ham tasavvur qilib bo'lmaydi. Sportda shaxs jismoniy jihatdan kamolotga etadi, jismoniy rivojlanish esa shaxsda psixik sifatlarining o'sishiga zo'r ta'sir ko'rsatadi. Bu ikkalasi bir-biri bilan organik ravishda bog'langan bo'lib, ularni ajratib qarash mumkin emas. Demak, bundan ma'lumki kishilarni demokratik ruhda tarbiyalashda katta ahamiyatga egadir.

SHunday qilib shaxs tabiiy mavjudot bo'lib u psixologik xususiyatlarga egadir. Bu xususiyatlar shaxsning sport faoliyati jarayonida kamolotga etadi. Sport ham shaxsning konkret, eng muhim faoliyatlaridan biridir. Demak, sport shaxsni kamolotga etkazish vositalaridan biridir. SHu sababli shaxsni har tomonlama tabiyalashda sport katta ahamiyatga egadir.

Sport faoliyati maksimal tezlik, kuch, chaqqonlikni o'z gavdasini (har tomonlama idora qilish xususiyatlarini) tarkib toptirish vositalaridan biridir. Bizga ma'lum, intensiv (serunum) mehnat qilish uchun o'rtacha kuch va tezlik kifoya qiladi. Sportda biror razryad olish yoki rekord qo'yish uchun maksimal darajada asab-mushak kuchi sarflashni yuqori tezlik va chaqqonlikni talab qiladi. Sport o'zining bu kuchi bilan kishi faoliyatining boshqa turlaridan farqlanib turadi. Sport jarayonida shaxsning harakat malakalari yuksak darajada rivoj topadi. SHuningdek sportda shaxsning irodaviy va boshqa psixologik sifatleri takomillashadi.

Sport inson yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anotomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. SHu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir. Bu davrda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullantirishning mohiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muhim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan maxrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, hayot jarayonida u har tomonlama etuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirlikda kelgusi hayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epcillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muhim sifatleri tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Bu esa sportchidan:

1. O'zoq vaqt davomida shug'ullanish natijasida umumiy jismoniy taraqqiyotni, organizmning fiziologik funksiyalarni yuksak darajada rivojlanganligini talab qiladi. Sport faoliyati doimiy ravishda har bir harakatga ijobiy qarashni talab qiladi. Bu hol ayniqsa badiiy gimnastikada, boksyor, fektovallik, futbolist, ko'rashchilarda, sakrovchi va boshqalarda yaqqol ko'rinadi.

2. Bu esa sportchida tafakkurning yuritish operatsiyasining yuksak o'sishini talab qiladi. Chunki sportda darhol echilishni talab qiladigan priyomga, taktikaga

oid masalalar tez-tez uchrab turadi. Bu zaruriyat sportida tafakkur qilish qobiliyatini o‘stiradi. Bundan tashqari sportda emotsiya, idrok va boshqa psixik jarayonlar ham kamol topadi.

3. Sport shaxs temperamenti va xarakterini tarbiyalashda ham zo‘r kuchga ega. Ilmiy tekshirishlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘p yillik tajribaga ega bo‘lgan trener va sportchilarni tekshirilganda ular orasida bo‘sh asab tizimiga ega bo‘lganlari kam uchraydi. Vaholanki sport bilan shug‘ullanmagan kishilar o‘rtasida bo‘sh asab tizimli kishilar tez-tez uchrab turadi.

**Flegmatik** – temperamentli kishi yaqin distansiyaga tez yugura olmaydi, boksga esa tez harakat qila olmaydi, ammo asab tizimi trenerovka qilish natijasida bunday tipni o‘zgarishi sportning ayrim turlarini egallay olganligi isbotlangan.

**Xolerik** – temperamentli kishilar yaqin distansiyaga yugurishga, boksga juda mos keladilar, lekin musobaqa paytida oshiqcha hayajonlanadilar, uchragan to‘siqlarni engishda achchiqlanadilar.

3. Shaxsda irodaviy-g‘oyaviy sifatlarni shakllantirishda sportning ahamiyati.

Sport maqsadga intilish, intizomlilik o‘z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, qa‘tiyat, dadillik, o‘zini tuta bilish, chidamlik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Sportchida bunday ijobiy sifatlar rejali va tizimli trenerovkaning, trener-o‘qituvchi mehnatining oqibatidir.

Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy g‘oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkin. Sportchining bu sifatlari qandaydir abstrakt bo‘lmay balki, konkret sport faoliyati sharoiti bilan bog‘liqdir. CHunki o‘zidan ravshanki, sportning har qanday turi o‘ziga xos psixologik sifatlarni talab qiladi. Sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy tekshirishlar shuni tasdiqlaydiki irodaviy sifatlar sportning turi va engishga tegishli bo‘lgan qarshiliklar darajasiga qarab turlicha bo‘ladi.

Misol: **Shtanga** bilan shug‘ullanish mushaklarni maksimal darajada taranglashtirish va diqqatni to‘plashni talab etsa, **chang‘i sporti** esa barqaror irodani talab qiladi. Bu misoldan ma‘lumki sportning u yoki bu turini egallash va sportchi o‘z nomini saqlab turish uchun sportchi tizimli mashq bilan shug‘ullanadi. Bu mashq jarayonida u har qanday jismoniy va psixologik to‘siqlarga duch keladi. Ana shu to‘siqlarni engib o‘tish uni irodaviy-g‘oyaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Borgan sari takomillashish natijasida sportchida kuchli iroda ham o‘sis boradi. Sportchida irodaviy-g‘oyaviy sifatlarning yaqqol ko‘rinadigan sharoit – sport musobaqasidir. CHunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo‘ladi. Bu esa sportchini irodaviy-g‘oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkoniyatdir. SHu asosida trener-o‘qituvchi hamda sportchi shaxsan o‘zi irodasidagi etishmovchiliklarni tuzatish choralarni belgilab oladi. Sportchining irodaviy-g‘oyaviy etukligi qator musobaqalardagi yutuqlari va ko‘pchilik tasdig‘i bilan xarakterlanadi. Ma‘lumki sportchi sport jarayonida o‘z oldiga maqsad va vazifalar qo‘yadi. Bu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoitidir. Lekin shuni ham aytish kerakki, bu maqsad va vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lsa, bo‘larni sportchi qanchalik aniqroq anglagan bo‘lsa, shunchalik yaxshi natija qayd eta oladi.

### NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixologiya fanining maqsad va vazifalari?
2. Sport psixologiya fanining maqsad vazifalari?.
3. O‘quv-mashg‘uloti jarayonida foydalaniladigan shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim turlarining qanday shartlari bor?
4. O‘quv-mashg‘ulotida qo‘llaniladigan shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim turlarining qanday belgilari mavjud?
5. Sport psixologiyasining ijtimoiylashuvi?
6. Sport ta‘limida innovatsion yondoshuv?
7. “Novatsiya”, “innovatsiya” tushunchalarining o‘zaro farqi nimada?
8. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashga ixtisoslashtirilgan Oliy ta‘lim muassasalarida innovatsion jarayonlarni tashkil etishdagi o‘ziga xos yondoshuvlar haqida nimalar bilasiz?
9. Sport psixologining shaxsiy kompetensiyasiga ta‘rif bering?

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.
4. Babushkin, G.D. Psixodiagnostika lichnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom: ucheb. posobie / G.D. Babushkin. – Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2012. – 328 s.
5. Baturin N.A. Psixologiya uspexa i neudach v sportivnoy deyatelnosti / N.A. Baturin // Psixologiya v sporte. – Omsk: Sfera, 2008. -195 s.
6. Belkin, A.A. Ideomotornaya trenirovka v sporte / A.A. Belkin. - M.: Fizkultura i sport, 2003. - 128s.

### 2-MAVZU.

#### SPORT FAOLIYATIDA PSIXIK JARAYONLAR VA INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING ROLI

##### **Reja:**

- 2.1. *Psixik jarayonlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati.*
- 2.2. *Sportga tanlov va sportga yo'naltirishda individual-psixologik xususiyatlari.*
- 2.3. *Trener-o'qituvchi faoliyati uchun zaruriy kasbiy sifatlar majmui*

**Tayanch iboralar:** *pedagogik faoliyat, kompetensiya, kompetentlik nazariyalari, kompetensiya turlari, kasbiy kompetensiya, pedagogik kompetensiya, shaxsiy kompetensiya, kasbiy kompetensiya piramidasi.*

#### 2.1. PSIXIK JARAYONLAR VA ULARNING SPORT FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Insonning ontogenezida psixik jarayonini amalga oshiruvchi, uni yuzaga keltiruvchi asosiy manbalar mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

1. tug'ma instinktlar;
2. shartsiz reflekslar;
3. shartli reflekslar;
4. ideomotor harakatlar;
5. predmetli harakatlar;
6. taqlid yoki imitatsiya;
7. tajriba;
8. mashq;



9. ko‘nikma, malaka, odat (ularni o‘zlashtirish imkoniyati va egallash vaziyati);

10. refleksiya (xulq va ongli boshqarish).

Psixik jarayonining mohiyati va o‘ziga xosligini vujudga keltiruvchi asosiy psixologik negizlari tariqasida:

1. ehtiyoj;

6. ustanovka;

2. motiv (motivatsiya);

7. tug‘ma, tabiiy alomatlar;

3. mayl;

8. faollik;

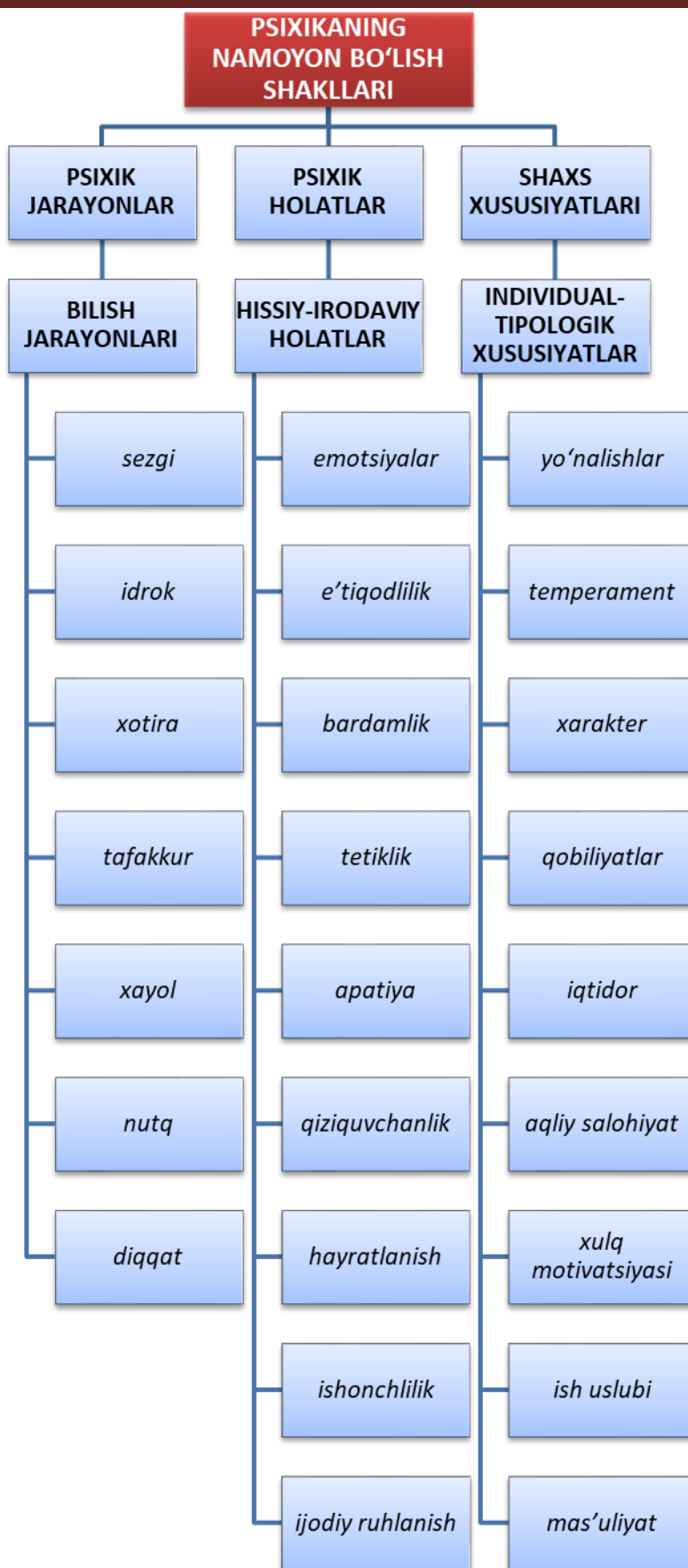
4. moyillik;

9. ruhiy holatlarning barqarorligi;

5. qiziqish;

10. ob‘ektiv va sub‘ektiv xususiyatli

funksiyalar xizmat qilishi mumkin.



2.1-rasm. Psixikaning namoyon bo'lish shakllari va ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Psixik jarayonlar tashqi olamni ongda aks ettirish, unga javob reaksiyalarini berish bilan bog'liq jarayonlarning barchasini o'z ichiga oladi. Psixik jarayonlar ongning o'zida paydo bo'lib, ongning o'zida tugallanadi degan fikrni Sechenov mutlaqo noto'g'ri fikr deb hisoblagan edi. Psixik hodisa hali yuzaga kelmagan natijadan ham darak beradi. Psixik jarayonlar signal yoki boshqaruv funksiyasini bajarib, sharoitga moslashtirishga yoki javob reaksiyasini berishga xizmat qiladi. Psixik jarayon, ma'lumki o'zicha sodir bo'lmaydi, balki, miyaning mohiyati, uning tegishli bo'lmalari funksiyasi sifatida olam haqidagi axborotlarning qayoqqa ketishi, qaerda saqlanishi va qayta ishlanishini ko'rsatuvchi javob reaksiyasining boshqaruvchisidir. Psixik jarayonlar o'z navbatida bilish jarayonlari, emotsional jarayonlar, shaxsning irodaviy holatlari va shaxsning individual xususiyatlari deb nomlangan qismlarga bo'lib o'rganiladi.

Tashqi olamni aks ettirishda rol o'ynaydigan jarayonlar deganda sezgi, idrok, tafakkur, xayolni tushunamiz. Biroq boshqa psixik jarayonlar ham ta'sir ko'rsatadi.

Psixik jarayonlarda birinchi signallar tizimi bilan bir qatorda odam uchun xos bo'lgan ikkinchi signallar tizimi ham ahamiyatlidir.

Xohlagan psixik jarayonning sodir bo'lishi va davom etishi shunday bir ruhiy hodisaga bog'liqki u barcha jarayonlarda ishtirok etadi, uning samaradorligiga ta'sir o'tkazadi. Bu diqqatdir.

**Diqqat** ongning bir nuqtaga qaratilishi bo'lib, shaxsning faolligini hamda uning ob'ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

Diqqat bo'lmasa, aniq maqsadga qaratilgan faoliyat ham bo'lmaydi. Diqqatning uch turi bor: ixtiyorsiz, ixtiyoriy, ixtiyoriydan so'nggi diqqat turi. Diqqatning quyidagi xususiyatlari bor: diqqat ko'lami, davomiyligi, taqsimlanishi, chalg'ishi, ko'chishi, mazmuni va b. Diqqat barcha kasb egalari uchun ham birday zarurdir. Ilm olish, kasb egallash, sifatli mahsulot ishlab chiqarish, el-yurt hurmatiga sazovor bo'lish uchun ongni bir nuqtaga to'plab faoliyat ko'rsatish zarur.

Sezgilari. Tevarak atrofdagi olamning boyligi haqida, tovushlar va ranglar, hidlar va harorat, miqdor va boshqa ko'plab narsalar to'g'risida biz sezgi a'zolari vositachiligida axborotlarga ega bo'lamiz.

**Sezgi** – bu odamning tegishli sezgi organlariga moddiy olamdagi narsa va hodisalar ta'sir ko'rsatgan paytida ulardagi ayrim xossalarning aks ettirilishidan iborat bo'lgan eng sodda psixik jarayondir.

Biz turli ranglarni, ta'mlarni, og'ir-engilni, issiq-sovuqni, tovushlarni sezamiz. Sezgi a'zolari axborotni qabul qilib oladi, saralaydi, jamlaydi va miyaga etkazib beradi.

Sezgi a'zolari tashqi olamning kishi ongiga kirib keladigan yagona yo'lidir. Sezgi a'zolari kishiga tevarak atrofdagi olamda mo'ljal olish imkonini beradi.

Sezgilarning hosil bo'lishi uchun quyidagi shartlar bo'lishi kerak:

Birinchi, sezgi a'zolarimizdan biron-bir narsa ta'sir etadigan narsa yoki hodisa bo'lishi kerak.

Ikkinchi, sezuvchi apparat soz bo'lishi kerak. Bu apparat quyidagi qismlardan iborat:

**1. Sezuvchi organ (retseptor).**

**2. O'tkazuvchi yo'l (afferent nerv).**

**3. Bosh miya po'stlog'idagi markaz**

**4. Miyadan javob impulslarini uzatuvchi yo'l (efferent nerv).**

Sezgilarning **Arastu** tomonidan alohida ajratib ko'rsatilgan turlari mavjud:

**1) ko'rish;**

**2) eshitish;**

**3) hid bilish;**

**4) badanning tegishi orqali sezish;**

**5) ta'm bilish.**

Sezgilarning ma'lum bir qo'zg'atuvchining muayyan retseptorga ta'siri natijasida hosil bo'lgani uchun ham sezgilarning tasnifi ularni hosil qiladigan qo'zg'atuvchilarning va ana shu qo'zg'atuvchilar ta'sir qiladigan retseptorlarning xususiyatlariga asoslanadi.

Bitta sezgi apparatini tashqil qiladigan qismlarni **I.P. Pavlov** umumlashtirgan nomda **analizator** deb atagan.

**Analizator.** Sezgi nerv sistemasining u yoki bu qo'zg'atuvchidan ta'sirlanuvchi reaksiyalari tarzida hosil bo'ladi va har qanday psixik hodisalar kabi reflektorlik xususiyatiga egadir. Qo'zg'atuvchining aynan o'ziga o'xshaydigan analizatorga ta'siri natijasida hosil bo'ladigan nerv jarayoni sezgining fiziologik negizi hisoblanadi.

Analizator uch qismdan tarkib topadi:

1) tashqi quvvatni nerv jarayoniga aylantiradigan maxsus transformator hisoblangan periferik bo'lim (retseptor).

2) analizatorning periferik bo'limini markaziy analizator bilan boglaydigan yullarini ochadigan afferent nerv (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) nervlar.

3) Analizatorning periferik bo'limlaridan keladigan nerv signallarining qayta ishlanishi sodir bo'ladigan qobiq osti va qobiq (miyaning o'zi bilan tugaydigan) bo'limlar.

**Adaptatsiya.** Sezgi chegarasining absolyut me'yori bilan belgilanadigan analizatorlarning sezgirligi barqaror bo'lmasdan qator fiziologik va psixologik shart-sharoitlar ta'siri ostida o'zgarib turadi. Ushbu shart-sharoitlar orasida adaptatsiya (moslashish) hodisasi alohida rol o'ynaydi.

Sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi **idrok** deyiladi.

Idrokning sezgidan farqi, narsalarni umumlashgan holda, uning hamma xususiyatlari bilan birgalikda aks ettirilishidir. Idrokning muhim xususiyatlari uning predmetliligi, yaxlitligi, strukturaliligi, doimiyliigi (konstantligi) va anglashilganligidir.

Idrokning predmetliliği ob'ektivlashtirish hodisasi deb atalgan hodisada, ya'ni tashqi olamdan olinadigan axborotlarning o'sha narsaga mansubligida ifoda qilinadi.

Predmetlilik idrokning belgisi sifatida hatti-harakatni boshqarishda alohida rol uynaydi. Biz narsalarga ularning ko'rinishiga qarab emas balki ularni amaliyotda qay tarzda ishlatishimizga muvofiq holda, yoki ularning asosiy xususiyatlariga qarab ham baholaymiz. Predmetlilik persektiv jarayonlarning o'zini, ya'ni idrok jarayonlarning bundan keyingi shakllanishida ham rol o'ynaydi.

Idrokning yana bir xususiyati uning yaxlitliliğidir. Sezgi a'zolariga ta'sir qiladigan narsaning ayrim xususiyatlarini aks ettiradigan sezgilardan farqli o'laroq, idrok narsaning yaxlit obrazi hisoblanadi. Yaxlit obraz narsaning ayrim xususiyatlari va belgilari haqida turli xil sezgilar tarzida olinadigan bilimlarni umumlashtirish negizida tarkib topadi.

Idrokning yaxlitligi uning strukturaligi bilan bog'langandir. Idrok ma'lum darajada bizning bir lahzalik sezgilarimizga javob bermaydi va ularning shunchaki oddiy yig'indisi ham emas. Biz ana shu sezgilardan amalda mavhumlashgan va bir muncha vaqt davomida shakllanadigan umumlashgan strukturani idrok etamiz. Agar kishi biror kuyni tinglayotgan bo'lsa, oldinroq eshitgan ohangi yangisi eshittirila boshlagandan keyin ham uning qulogiga chalinayotganday tuyulaveradi.

Idrokning yaxlitligi va strukturaliligi manbalari, bir tomondan, aks ettiriladigan ob'ektlarning o'ziga xos xususiyatlaridir, va ikkinchi tomondan insonning konkret faoliyatida gavdalanadi, ya'ni analizatorlarning reflektor faoliyati natijasidir.

Idroknig doimiyliğı, konstantligi narsani idrok qilish sharoitlari o'zgarishiga qaramay, narsaga xos bo'lgan kattalik, shakl, rang va boshqa xususiyatlarning idrokimizga nisbatan bir xilda aks etishidir. Masalan, yoritish darajasi o'zgarishiga qaramay, biz qorni oq, ko'mirni qora narsa sifatida idrok qilaveramiz. Qizil chiroq ostida kitob sahifasi qizil bo'lib ko'rinsa ham uni oq deb, samolyotdan qaraganda erdagi odamlar va narsalar kichkina bo'lib ko'rinsa ham ularni odatdagiday kattalikda deb idrok qilaveramiz. Kitob qanday ko'rinsa ham uni to'rtburchak deb, stakandagi qoshiq siniq ko'rinsa ham uni butun deb idrok qilamiz.

Narsalarning shakli, katta kichikligi, rangini doimo bir xilda idrok qilish amaliy jihatdan nihoyatda katta ahamiyatga egadir. Idrokning konstantliliğı tevarak atrofdagi narsalarni aslida qanday bo'lsa shundayligicha ob'ektiv ravishda bilishga imkon beradi.

Demak, idrok faqat narsaga emas, idrok etayotgan sub'ektning o'ziga ham bog'liqdir. Idrokda hamisha idrok etuvchi kishi shaxsining xislatlari, uning idrok etilayotgan narsalarga munosabati, kishining ehtiyojlari, qizikishlari, intilishlari, istaqlari va his-tuyg'ulari u yoki bu tarzda aks etadi. (Qandaydir shakllarni "uchburchak", "aylana", "krujka" deb idrok qilish).

SHunday qilib, idrokning yaxlitligi va konstantligi uning teskari aloqa mexanizmi mavjud bo'lgan va idrok etilayotgan ob'ektning xususiyatlariga hamda uning hayot sharoitlariga moslashadigan, o'zini-o'zi tartibga soluvchi o'ziga xos hodisa ekanligi bilan ham izohlanadi.

Fazoni idrok qilish. Fazoni idrok qilinishi kishining o'zini qurshab turgan muhitni chamalashining muqarrar shartlaridan bo'lib, uning ushbu muhit bilan o'zaro birgalikdagi harakatida katta rol o'ynaydi. Fazoni idrok qilish ob'ektlarning shakli, hajmi va o'zaro birgalikda joylashuvi, ularning sathi, olisligi va yo'nalishlarining idrok etilishini o'z ichiga oladi.

Vaqt va harakatni idrok qilish. Vaqtni idrok qilinishi voqelik hodisalarning ob'ektiv ravishda doimiyligini, tezligi va izchilligini aks ettirish demakdir. Vaqtni idrok qilish kishiga muhitdan mo'ljal olish imkonini beradi.

Odanda vaqt chamalash miya qobig'i bo'lmalarida ro'y beradi. Miya qobig'ining ma'lum bir joyida vaqt chamalash ro'y beradi, vaqtni sarhisob qilishning maxsus markazi mavjud degan taxmin asossizdir. Vaqtni idrok etilishi negizini qo'zgalish va tormozlanishning ritmik tarzda almashinuvi, markaziy nerv sistemasida, bosh miya yarimsharlarida qo'zgalish va tormozlanish jarayonlarinig susayishi oqibatidir.

Vaqtni idrok qilishda turli analizatorlar ayniqsa eshitish va kinestezik sezgilar ishtirok etadi. Makon va vaqt oraliqlari vaqtni idrok etishda juda muhimdir. (Quyosh holati va vaqt, turli tovushlar: xo'rozning qichqirishi, azon tovushi, bir xil vaqtda chalinadigan gudok, ma'lum jadval bo'yicha qatnaydigan poezdning o'tishi yoki kechqurun ayrim qushlarning to'planib o'tishi, sayrashi va boshqalar eshitish sezgilari ta'sir qilayotgan qo'zg'otuvchining vaqtga oid xususiyatlarini: uning davomiyligini, ritmik xususiyatlarini va shu kabilarni aks ettiradi.)

Harakatni idrok qilinishi – ob'ektlarnig fazoda egallagan holati o'zgarishini aks ettirishdir. Harakatni idrok etilishi hayotiy muhim ahamiyatga ega.

Hayvonlar uchun harakat qiluvchi ob'ektlar xavf-xatar yoki oziqlanish imkoniyati paydo bo'lishi haqida signal vazifasini o'taydi va shunga javob berishga undaydi. (Masalan, baqa faqat harakatlanadigan hashorotlarnigina eydi, bazi baliqlar ma'lum harakatlardan- to'liqindan qochadi, hurkiydi va hokazo). Harakatni idrok etishda ko'rish va eshitish, kinestezik analizatorlar asosiy rol o'ynaydi. Tezlik, tezlanish, harakat yo'nalishi harakatdagi ob'ektning perimetri hisoblanadi.

Harakatni idrok qilishda harakat tasavvurlarini vujudga keltiruvchi yordamchi belgilar, masalan, gavdaning tegishli holatlari – oyoq ko'tarilishi, quloq yoyilishi, gavdaning biror yoqqa bir muncha egilgan holatda bo'lishi va hokazolar katta rol o'ynaydi.

**Xotira** esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individdning o'z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotirasi past odam hayotining barcha sohalarida juda qiynaladi. Ko'rgan-bilganlarini, o'rganib olgan ishlarini davom ettira olmay har safar yangidan boshlashga majbur bo'ladi. Esga olish, esda saqlash va esga tushirish va unitish xotira jarayonlari deyiladi. Xotira jarayonlarini, mexanizmlarini tadqiq qilinishi

hozirgi “aqli mashinalar”-komp’yuterlarni ixtiro qilish, ularni takomillashtirish uchun ham juda muhimdir.

### **Xotira turlari quyidagicha bo‘lishi kuzatilgan.**

1. Psixik faollikka qarab harakat xotirasi, emotsional xotira, obraz xotirasi va so‘z-mantiq xotirasi deb farqlanadi.
2. Faoliyat maqsadiga qarab ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira turlariga ega.
3. Esrab qolish va unutish muddatiga ko‘ra qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira turlariga bo‘linadi.

Xotiraning turli xillari: ayrim kasb egalari uchun hayotiy professional kasbiy ahamiyatga ega. Masalan, harakatni eslab qolish gimnast-akrobat, raqqosa uchun, tasvirni, obrazni eslab qolish rassom, haykaltarosh, tergovchi, konstruktor uchun, mazmuni eslab qolish yozuvchi, shoir, hofiz uchun o‘ta zarurdir.

Esda saqlash va unutish tezligiga qarab odamlarni to‘rt guruhga ajratish mumkin:

1. Tez esga oladi, sekin unutadi.
2. Sekin esga oladi, sekin unutadi.
3. Tez esga oladi, tez unutadi.
4. Sekin esga oladi, tez unutadi.

Xotira kishining bilim, kasb hunar egallashida katta ahamiyatga ega. SHuningdek, odamlarni xotira sifati va turiga qarab ham farqlash mumkin. Masalan, obraz xotirasi, so‘z-mantiq xotirasi, his-hayajonga taalluqli emotsional xotira singari xillarini farqlash mumkin.

**Tafakkur.** Sezgi, idrok orqali narsa va hodisalarning sezgi organlari orqaligina bilish mumkin bo‘lgan xususiyatlari aks etsa, bu bilan bilish doirasi cheklandi degani emas. Narsa va hodisalar bevosita bilib bo‘lmaydigan xususiyatlarga, o‘zaro aloqaga, rivojlanish qonuniyatiga ega.

Masalan, er bilan quyoshgacha, yulduz va oygacha bo‘lgan masofani bevosita aniqlash mumkin emas; elektr tokining simdan o‘tishini, atom tuzilishini, yorug‘lik tezligini, uzoq tarixiy jarayonlar rivojlanishini va shunga o‘xshashlarni bevosita ko‘rish mumkin emas. SHunga qaramay, inson o‘lchaydi, aniqlaydi, bilib oladi. SHunday qilib, vositali aks ettirish tafakkur jarayonining xususiyalaridan biridir. Tafakkurning yana bir xususiyati – bu voqelikni umumlashtirilgan holda aks ettirilishidir.

Tafakkur voqelikni umumlashtirilgan holda, qonuniy bog‘lanishlarni so‘z va tajriba vositasida aks ettirishdir. Narsa va hodisalar rivojlanish qonuniyatlarini aniqlash bilan odam, tabiat va kishilik jamiyati taraqqiyotini boshqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Odam tafakkuri til bilan chambarchas bog‘liqdir. Tafakkur, barcha psixik jarayonlardek, miya faoliyatining natijasidir. Odam fikr yuritayotganda miyada murakkab jarayonlar sodir bo‘ladi, miya po‘stlog‘ida markazlar o‘rtasida bog‘lanishlar yuzaga keladi.

Tafakkurning bu turlari va xususiyatlari turli odamlarda turlicha bo‘lib, aql sifatlari deb ataladi.

**Tafakkur operatsiyalari** quyidagilardan iborat:

- 1) **analiz va sintez;**
- 2) **taqqoslash;**
- 3) **abstraksiya;**
- 4) **umumlashtirish;**
- 5) **aniqlashtirish;**
- 6) **tasniflash;**
- 7) **tizimlashtirish.**

**Analiz** shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy ravishda bo‘lib (ajratib), ularning ayrim qismlari va xususiyatlarini tahlil qilamiz.

**Sintezda** esa biz barcha narsa va hodisalarning analizda bo‘lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo‘laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda birlashtirib, butun holiga keltiramiz. Analiz va sintez o‘zaro bevosita mustahkam bog‘langan yagona jarayonning ikki tomonidir. Agar narsa va hodisalar analiz qilinmagan bo‘lsa, uni sintez qilib bo‘lmaydi, har qanday analiz predmetlarni, narsalarni bir butun holda bilish asosida amalga oshirilishi lozim.

**Taqqoslash** insonning ijtimoiy faoliyatida, bilimlarning o‘zlashtirilishida, voqelikni to‘liqroq aks ettirishda bir-biriga o‘xshash jihatlar tafovutini, shuningdek bir-biridan farq qiladigan tomonlar o‘rtasidagi o‘xshashlikni topishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi bo‘lib, u katta ahamiyatga ega. Taqqoslash operatsiya vositasida ob‘ektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga o‘xshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi. Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo‘l bilan amalga oshishi mumkin: amaliy (muayyan narsalarni bevosita solishtirish) va nazariy (tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash).

**Abstraksiya** narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr ob‘ektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi bo‘lib, u insonning bilish faoliyatida katta ahamiyatga ega. Abstraksiyalash yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farqlab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodisalarning muhim bo‘lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fikran ajratib tashlaymiz. Abstraksiyalash jarayoni yordamida qiymat, son, kenglik, tenglik, uzunlik, kattalik, qattqlik, zichlik, balandlik, geometrik shakl, matematik ibora, tanqidiy realizm, bosim, solishtirma og‘irlik, geografik tushunchalar tizimi kabi abstrakt tushunchalar vujudga keltiriladi. Abstraksiya operatsiyasi bilan insonni qurollantirish intellektual jihatdan intensiv rivojlanishga olib keladi, shuningdek mustaqil bilim olish faoliyatini takomillashtiradi.

**Umumlashtirish** deganda, psixologiyada narsa va hodisalardagi xossa, belgi, xususiyat, alomatlarini topish va shu umumiylik asosida ularni birlashtirish tushuniladi. Psixologiyada umumlashtirishning keng qo‘llaniladigan ikki turi: tushunchali umumlashtirish va emotsional aniq umumlashtirish yuzasidan ko‘proq fikr yuritiladi. Tushunchali umumlashtirishda predmetlar ob‘ektiv muhim belgi asosida umumlashtiriladi. Emotsional aniq umumlashtirishda esa predmetlar tashqi



belgi bilan umumlashtiriladi. Umumlashtirish abstraksiyalash operatsiyasidan ajralgan holda sodir bo'lmaydi. Agar abstraksiyalash faoliyatida narsa va hodisalarning o'xshash hamda muhim belgilari tasodifiy belgilaridan fikran ajratib olinsa, umumlashtirishda ajratib olingan o'xshash, umumiy va muhim belgilarga suyanan holda narsa va hodisalar birlashtiriladi. Boshqa fikr yuritish operatsiyalari kabi umumlashtirish ham so'z, nutq yordamida ro'yobga chiqadi.

**Aniqlashtirish** hodisalarni ichki bog'lanish va munosabat-lardan qat'i nazar, bir tomonlama ta'kidlashdan iborat fikr yuritish operatsiyasidir. Umumiy, mavhum belgi va xususiyatlar-ni yakka, yolg'iz ob'ektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan fikr yuritish operatsiyasi insonning barcha faoliyatida faol ishtirok etadi. Voqelik qanchalik yaqqol ifodalansa, inson uni shunchalik oson anglab etadi. Tasniflash insonning bilish faoliyatida muhim o'rin tutuv-chi fikr yuritish operatsiyalaridan biri hisoblanadi. Bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xshashligiga va boshqa

68 turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimi tasniflash deb ataladi.

**Tasniflash** biz tekshiradigan ob'ektlarning muayyan tartibini topishda, o'rganishimizda zarur bo'lgan narsa va hodisalarni yaxlit holda tekshirishimizda, o'zlashtirmoqchi bo'lgan materiallarni puxta esda qoldirishimizda muhim o'rin tutadi.

**Tizimlashtirish** fikr ob'ektiv hisoblangan narsa va hodisalarni zamon (vaqt), makon (fazo) va mantiqiy jihatdan ma'lum tartibda joylashtirishdan iborat. Fikr yuritish operatsiyasi bilimlarni o'zlashtirishda, ko'nikma va malakalarni tartibga solishda katta ahamiyatga ega. Odatda tizimlashtirish operatsiyasi yordamida narsa va hodisalar, faktlar, fikrlar va ob'ektlar makondagi, vaqtdagi egallagan o'rniga qarab yoki mantiqiy joylashtiriladi. Tizimlashtirish insonning bilish faoliyatida "mavzulararo", "predmetlararo" bilimlarni tizimlashtirish yuzaga keladi. Binobarin, bilimlarning tizimga solinishi aqliy ri-vojlantirishning dastlabki pog'onasi hisoblanadi.

**Xayol** sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, borliqni yangi bo'yoqlarda, o'z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

Ko'rgan, eshitgan, qisqasi o'z tajribasidan o'tkazgan narsa hodisalarni ko'z oldiga keltirish – qayta tiklovchi, o'z istagi xohishi asosida yangi obrazlar yaratib tasavvur qilish – ijodiy xayol shaklida bo'ladi. Ijodiy xayol – fantaziya deb ham aytiladi (shoir, yozuvchi, ixtirochi-konstruktor uchun zarur sifatlar).

Ijodiy xayol ijodkor-ixtirochi uchun, yozuvchi yoki rassom uchun juda zarurdir. Ijodkor o'z boshidan kechirgani, bilgani doirasidan vaqt va fazo jihatidan ilgari ketadi.

Xayoliy yoki yangi obraz yaratishning bir necha usullari bor:

1) agglyutinatsiya – elimlash, bir necha obrazdan yangi obraz yaratish – masalan – suv parisi, kentavr, uchar ot – pegas va hokazo fantastik obrazlarni yaratish.

2) giperbolizatsiya – bo‘rttirish yoki kichraytirish (Gulliver sarguzashtlarini eslang).

3) qayd etish – narsa va hodisalarning eng muhim belgilariga diqqatni jalb qilish (o‘rtoqlik hazili, sharj).

Bulardan tashqari tipiklashtirish, orzu xayol (uchar gilam – samolyot), qayd etish, tipiklashtirish shaklida ham bo‘ladi.

**Nutq** – tilning fikr ifodalash va almashish jarayonlarida amal qilishi, tilning alohida ijtimoiy faoliyat turi sifatidagi muayyan yashash shakli. Nutq deganda uning og‘zaki (ovozli) va yozma ravishda namoyon bo‘lishidagi jarayonlar, ya‘ni so‘zlash jarayoni va uning natijasi (xotirada saqlangan yoki yozuvda qayd etilgan nutqiy fikrlar, asarlar) tushuniladi.

*Nutq faoliyati* – odam tomonidan ijtimoiy-tarixiy tajribani o‘zlashtirish va avlodlarga berish yoki kommunikatsiya o‘rnatish o‘z harakatlarini rejalashtirish maqsadida tildan foydalanish jarayonidir. Nutq faoliyati aloqa jarayonining o‘zidir. Nutq faoliyatining quyidagi turlari farqlanadi: faol va passiv nutq. So‘zlovchining nutqi faol nutq. Tinglovchining nutqi passiv nutq hisoblanadi. Nutq ichki, tashqi nutqqa bo‘linadi. Tashqi nutq – yozma va og‘zaki nutqqa, og‘zaki nutq esa monolog va dialogik nutqqa bo‘linadi. Monolog – bir kishining o‘ziga yoki boshqalarga qaratilgan nutqdir. Bu o‘qituvchining bayoni, o‘quvchining to‘laroq javobi, ma‘ruza va boshqalardir. Monologik nutq ma‘lum qiyinchiliklarga ega. Monologda gapirayotgan kishi fikrlarning aniqligiga, grammatik qoidalarning saqlanishiga, logika va aytilayotgan fikrlarning izchilligiga e‘tibor berish kerak.

**Forobiy** inson bilimini tug‘ma hamda o‘qish va tajriba asosida erishilgan deb qaraydi. Inson nutqi esa mashg‘ulotlar va shug‘ullanishlar asosida shakllanadi. Nutqni buzuvchi omillar inson ruhiyatiga yomon ta‘sir etishi haqida u o‘zining “Fozil odamlar shahri” asarida “Sufistanniya san‘ati bo‘yicha bahsda qatnashuvchilarning har birlari quyidagi olti narsani qo‘llashadi:

1. tanbeh;
2. sarosima, dovdirish;
3. tuhmat va qat‘iyat;
4. nutqda duduqlanishga majbur etish;
5. bema‘ni so‘zlardan foydalanish, safsata;
6. sukutga majbur etish, hatto bahslashuvchi gapirishga qodir, qobiliyatli bo‘lsa ham gapirishga man etish.

Bahslashuvchi odamni gapirmagani ma‘qulroq, degan xulosaga keltirish uchun shunday qilinadi.”

Bu o‘rinda **Forobiy** uch xislat tanbeh, sarosima, tuhmat eng yomon ruhiy sifatlar bo‘lib, ongga ta‘sir etmay tilni kishanlashini, avvalgi uchtasi esa ongni jarohatlashini aytib o‘tadi. Bundan ko‘rinib turibdiki, inson ruhiy holati til orqali miyada amalga oshiriladi.

**L.S. Vigotskiy** bu borada shunday deydi: “nutqning amaldagi jarayonini tuzishda izchillik bilan faoliyat yuritish darkordir”. Inson ijtimoiy hayotda o‘z o‘rnini belgilab olishi uchun til va nutqning o‘rni beqiyos hisoblanadi. Insonning

psixikrivojlanishida qarama-qarshi kuchlar turlicha, ichki ziddiyatlar, ta'lim-tarbiya jarayonida bo'ladigan holatlar, bartaraf qilinadigan eskiliklar va yangiliklar va boshqalar. Bu jarayonda u o'z xarakterini shakllantirishi, yaxshi oqibatlar keltiradigan jarayonlarga qarab harakatlanishi darkor.

Uning rus psixolingvistikasini psixologik asosi madaniy-tarixiy psixologiya edi. U ikkita fundamental g'oyani ilgari surdi:

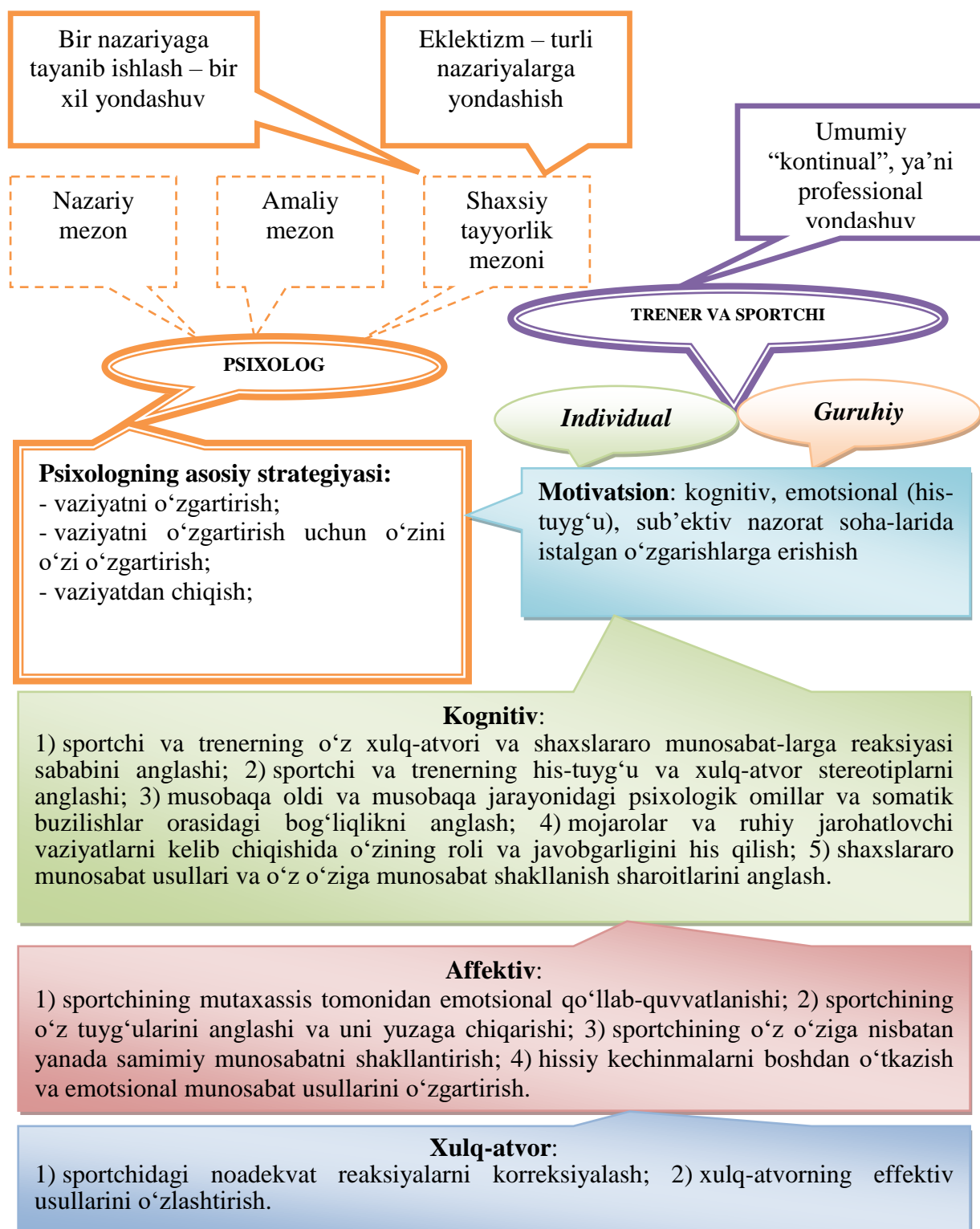
a) nutq faoliyati bu – nutq aloqasining motivli, maqsadli va ierarxik tuzilishining kombinatsiyasi;

b) nutq faoliyati markazida shaxs ijtimoiy mavjudot sifatida namoyon bo'ladi, chunki bu uning nutq faoliyatini shakllantiradigan va tartibga soladigan jamiyatdir.

U psixolingvistikani xulq-atvor ta'siridan oldi. Ushbu nazariyaga ko'ra nutq faoliyati, umuman, inson faoliyatining bir qismidir. Har qanday faoliyat ijtimoiy jihatdan aniqlangan vositalar tizimi yordamida amalga oshiriladi. Intellektual faoliyatning "vositalari" belgidir. Belgilar inson oldida yangi. Yanada rivojlangan imkoniyatlarni ochib beradi, ular so'zsiz va shartli reflekslarni ta'minlay olmaydi

### 2.2. SPORTGA TANLOV VA SPORTGA YO‘NALTIRISHDA INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

“Sportchi-trener-psixolog” triadasining o‘ziga xos amaliy ta’sir ko‘rsatishining tuzilmaviy sxemasini tavsiya etamiz (1-rasm).



2.2-rasm. Sportchilarga psixokorreksion ta’sir ko‘rsatishining tuzilmaviy modeli – “Sportchi-trener-psixolog” triadasi

Shaxsning individual xususiyatlari deganda shaxsning quyidagi bir biridan farq qilishiga imkon beradigan quyidagi xususiyatlari tushuniladi: temperament, xarakter, qobiliyat.

**Temperament** lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan soʻzdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, oʻninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar oʻz qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi boʻlib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab oʻtgan. Keyinroq vatandoshimiz ibn Sino temperamentni mijoz deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bogʻliqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bogʻliqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan oʻxshash boʻlishi qabul qilingan.

**Sangvinik** – qon soʻzi bilan bogʻliq boʻlib, serharakat, kuchli taʼsirlanish, muvozanatsiz boʻlish nazarda tutiladi.

**Xolerik** – sariq oʻt organizmda ustun miqdorda boʻlishi asos qilib olinib, taassurotni tez qabul qilib olish, kuchli qoʻzgʻolish, terisiga sigʻmaydigan shoshqaloq odam xususiyati hisoblanadi.

**Flegmatik** – organizmda shilimshiq modda flegma miqdori koʻpligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi odam taʼsurotni bir muncha sekin qabul qiladi, ishga shoshilmay kirishadi, lekin ishni puxta, oxiriga etkazib bajarishga layoqatli tip.

**Melanxolik** – qora oʻt miqdori bilan bogʻliq deb hisoblanadi. Bu tipdagi odam “ogʻir karvon”, “tepsa tebranmas”, atrofida sodir boʻlayotgan hodisalarga va odamlarga loqayd, “dunyoni suv bossa, tupigʻiga chiqmaydigan” tip. Antik davr psixologiyasidagi bu turlar keyin yana koʻp marta tadbiq qilinib, yana shu toʻrt tip nomi saqlanib qolgan.

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

Amerikalik olim **U. SHeldon** oʻtgan asrimizning 40-yillarida individual-psixologik xususiyatlar gormonal sistema bilan boshqariladigan tana xususiyatlarini (organizmning har xil toʻqimalari nisbati) toʻgʻridan-toʻgʻri bogʻliq deb hisoblaydi.

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

**I.P. Pavlov** boʻyicha temperamentning 4 tipi bor:

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

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

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

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

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

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

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

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

\* **Fikrlovchi tip;**

\* **Badiiy tip;**

\* **O‘rtacha tip.**

Bunda odamdagi ikki signal tizimi nisbatini hisobga oladi.

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

Kishining xarakterini tashqil etuvchi individual xususiyatlar birinchi

navbatda irodaga (dadillik, qo‘rqoqlik) va hissiyotga (xushchaqchaqlik, qovog‘i soliqlik, tushkunlik va h.k.) taalluqli bo‘ladi.

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

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

### **Sportchining** xakteri:

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

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

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

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

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

Xarakter aksentuatsiyasiga qarab odamlarni quyidagicha farqlash mumkin:

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

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

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

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

**Rogov** xarakter tiplarini quyidagicha tasvirlaydi:

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

### 2.3. TRENER-O'QITUVCHI FAOLIYATI UCHUN ZARURIY KASBIY SIFATLAR MAJMU'I

#### Psixogrammalarni tuzish bosqichlari

Psixogramma atamasi fanga XX asr boshida nemis psixologi **V. SHtern** tomonidan kiritilgan. Psixogramma – faoliyatning psixologik jarayonlari tasnifi. Mazmuniga ko'ra, bu metodika aniq shaxsning psixologik portretini o'rganishga yo'naltirilgan.

Shuningdek, **SHtern**, shaxsning barcha qirralarini emas, balki faoliyatga yo'naltirilgan muhim tomonlarini qamrab oluvchi psixogrammaning qisman (boshlang'ich) tuzilishini ham taklif qiladi. Professional muvaffaqiyatini ta'minlovchi **zaruriy kasbiy sifatlar** (ZKS)ni umumlashtirish orqali, uning psixogrammasi tuziladi. Bu erda gap biror kasbda faoliyat yuritayotgan shaxs xususida emas, balki malakali mutaxassis portreti namunasi haqida ketmoqda.

Psixogramma tarkibi – har tomonlama chuqur o'rganilgan zaruriy kasbiy sifatning baholanishlari yig'indisidir. Fanda bu jarayon professiograflash, deb ataladi.

Mutaxassislarning ta'kidlashlaricha psixogrammalarni tuzish bosqichlari quyidagicha bo'ladi:

(1) Mutaxassis tomonidan eng birinchi o'rinda bajarilishi shart bo'lgan vazifalarni aniqlash;

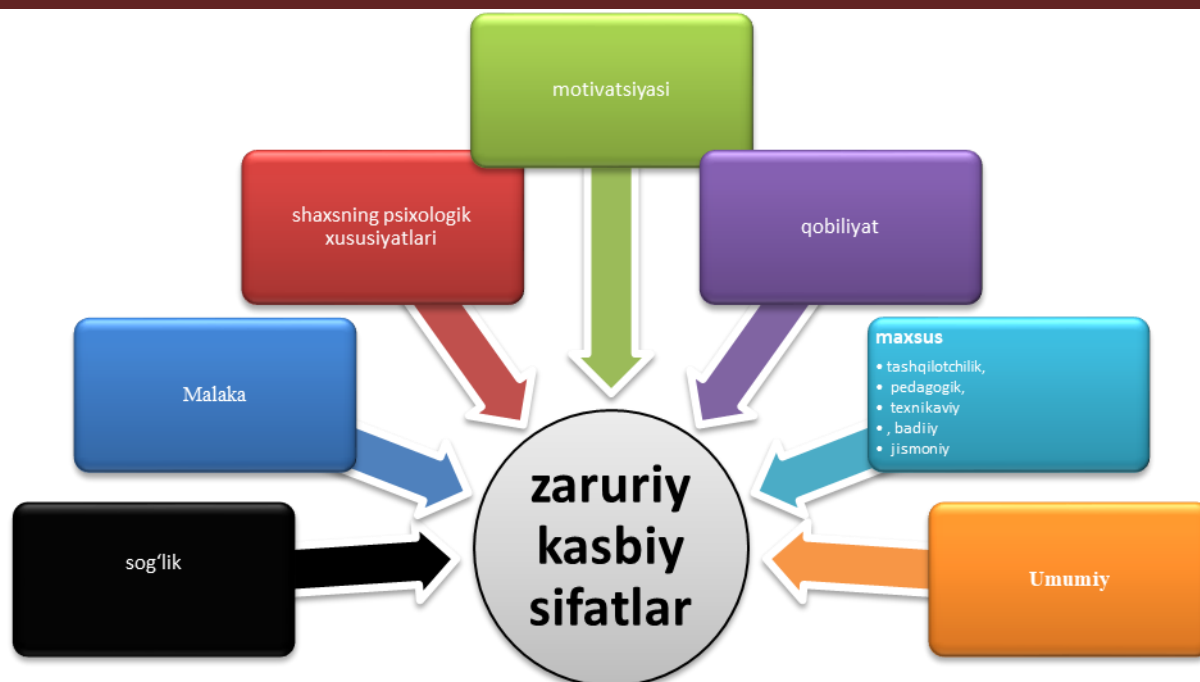
(2) Maqsadga erishish harakat dasturini qayta ko'rib chiqish (ichki va tashqi bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar rejasini tahlil qilish);

(3) Etakchi kasbiy faoliyat harakatida tez-tez uchraydigan ahamiyatli psixik funksiyalar, jarayonlar, qobiliyatlar va ularning ishtirokini ta'minlash. SHu tarzda trener-o'qituvchining psixik ishchi funksional modelini tashqil etuvchi talab darajasidagi rivojlanishini quyida keltiriladigan kasbiy sifatlar (ZKS) orqali tuzish mumkin.

#### Zaruriy kasbiy sifatlar

**Zaruriy kasbiy sifatlar** (ZKS) – trener-o'qituvchining mustahkam individual-shaxsiy xususiyatlar shakllanishiga zarar ko'rsatmaydigan kasbiy (sport) faoliyat(i)ga, bilim, malaka va uquvlarni samarali o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar (psixik funksiyalar) majmudir (2.3-rasmga qarang).





### 2.3-rasm. Trener-o'qituvchining zaruriy kasbiy sifatleri tuzilmasi

Masalan, hozirgi zamon trener-o'qituvchisining ZKSi tahlil qiladigan bo'lsak, u o'z navbatida quyidagi uchta:

[1] sog'lik (ishchanlik qobiliyati);

[2] malaka;

[3] shaxsning psixologik xususiyatlari kabi bloklardan tashqil topganligini ko'rish mumkin.

Shaxsning psixologik xususiyatlari bloki trenerlik faoliyati **motivatsiyasi** hamda pedagogik qobiliyatini o'rganish hisobiga aniqlashtiriladi.

Shaxsdagi trener-o'qituvchilikka bo'lgan qobiliyatni mutaxassislar ikkiga [1] **maxsus** [2] **umumiy** qobiliyatlarga ajratib ko'rsatishadi.

Trenerlik faoliyatini tashqil etish, shakllantirish uchun eng avvalo, tashqilotchilik, pedagogik, texnikaviy, badiiy va jismoniy kabi maxsus qobiliyatlar bo'lishi shart hisoblansa, qo'shimcha ravishda o'qishga, muomala qilishga, o'z-o'zini boshqarishga yordam qiluvchi umumiy qobiliyatlar komponentligi ham zarur sanaladi.

### Psixik funksiyalarning turlari

Psixologiya fanida psixik funksiyalarning quyidagi asosiy turlari farqlanadi:

(1) sezgi organlari (ko'rish, eshitish, ta'm bilish, hid bilish) orqali amalga oshiriladigan qabul qilish harakatlari;

(2) xotiraga asoslanadigan mnemik harakatlar;

(3) tasavvurlar jarayoni (tizimi)ga asoslanadigan imajinitiv yoki obrazli harakatlar;

(4) tafakkur va fikrlashga asoslanuvchi (texnik, mantiqiy-so'zli, ijtimoiy)

oddiy yoki murakkab mantiqiy obrazli harakatlar;

(5) kasbiy muloqotlar asosini tashqil qiluvchi interpersonal (shaxslararo) harakatlar;

(6) anglangan kasbiy xulq-atvorni nazorat qiluvchi harakatlar boshqaruvi va o'z-o'zini boshqarish;

(7) tanani (qo'l barmoqlari, oyoqlar, yuz ifodalari va boshqalarni) maqsadli boshqarishni asoslaydigan psixomotor yoki kasbiy xatti-harakatlar.

Jismoniy tarbiya va sportning bugungi taraqqiyot darajasi sport trenerlari faoliyatiga tobora yuqori talablarni qo'yimoqda. Trener-o'qituvchi kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma'lumki, sport – bu insonni tarbiyalashning eng samarali shakllaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya'ni zamonaviy sport yildan yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Barcha kasblar kabi trener-o'qituvchi faoliyati ham o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyidagilardan iborat:

**1.** Professional trener-o'qituvchi mashq qilishga majbur eta olmaydi, u faqat o'z o'quvchilarini mahliyo qilish, qiziqtirish orqali samarali mehnat qilishi mumkin.

**2.** Trener-o'qituvchi maktab o'qituvchisidan ko'ra ko'proq o'z shogirdlari bilan uchrashadi: bu kundalik mashg'ulotlar, yozgi oromgohlar, musobaqalar, boshqa shaharlarda o'tkaziladigan bellashuvlar va hokazolar tufayli yuz beradi. Boshqa shaharlarda uyushtiriladigan musobaqalar davrida trener-o'qituvchi sportchi-o'smirlar uchun ota-onalari vazifasini ham o'tashi kerak bo'ladi.

**3.** YOsh sportchi sevgan sport turiga bog'lanib qoladi. SHuning uchun trener-o'qituvchining shaxsiy ibrati va aytgan har bir so'zi uning uchun qonun hisoblanadi.

**4.** Trener-o'qituvchilik ishining yana bir muhim xususiyatlaridan biri – uning ijodiy mazmunga ega ekanligidir. Yangi narsani yaratish taraqqiyotning, mukammallikning va rivojlanishning birinchi shartidir. Ijodiy yondashuvsiz, izlanish, o'rganishlarsiz trenerning faoliyatini tasavvur qilib bo'lmaydi.

**5.** Aksariyat hollarda trener-o'qituvchi o'z shogirdlariga o'zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o'rgatishiga to'g'ri keladi. O'zi bajara olmaydigan narsaga boshqalarni o'rgatish, bemalol qo'lidan keladigan ishni o'rgatishga qaraganda albatta qiyin. SHu sababli ham trener metodik jihatdan juda puxta tayyorgarlik ko'rishi kerak bo'ladi.

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar evaziga trener-o'qituvchilik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat-e'tiborni jamlashga, tassavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to'g'riligini aniqlashga yo'naltirilgan testlar trener-o'qituvchilar tomonidan sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajariladi va ularning ko'rsatkichi yuqori bo'lishi qayd etilgan.

**6.** Trener-o'qituvchi kasbining yana bir alohida jihati shundaki, uning ishida ham, hayotida ham ekstremal omillar mavjud. Ular qatoriga turli yig'inlarda va musobaqalarda doimiy ishtirok etish, oilasi bag'ridan tez-tez uzilish, o'quv-mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, kuchli asab yoki psixik (emotsional)

zo'riqishlar ayniqsa, musobaqalarda talab etiladi.

Trener-o'qituvchi – bu teran ijodiy shaxsdir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo'yicha tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta e'tibor berganlar.

Masalan, **YA.A. Ponamoryovning** tadqiqotlarida ularning quyidagi xususiyatlari alohida ajratib ko'rsatiladi:

- *perseptivlik* (ya'ni diqqatlilikni noodatiy zo'riqqanligi, nihoyatda ta'sirchanlik, har narsani ko'ngliga yaqin olish);

- *intellektuallik* (intuitsiya, kuchli fantaziya, topqirlik, oldindan bashorat qilish qobiliyati, bilimlar doirasining kengligi);

- *xarakterologik* (turli qoliplardan chekinish, originallik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqara olish, o'ta ishchanlik qobiliyati).

Aksariyat tadqiqotchilar ijodkor shaxsning xususiyatlari qatoriga – tavakkal qilishga shaylik, shubhalarga qarshi ko'rasha olish, mustaqil introvertiv pozitsiyaga ega bo'lish, ya'ni o'z fikr mulohazalarini qat'iy turib himoya qila bilish kabi fazilatlarni ham kiritadilar.

Ijodkorlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarga o'ta murakkab va yangi muammolarga doimo katta qiziqish bilan qarash xosdir. Ularni hamisha original qarorlar qabul qilishni taqoza etuvchi vaziyatlar o'ziga jalb etadi.

Trener-o'qituvchi faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ijodkor trenerlarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir: o'quv-tarbiyaviy jarayonlardagi g'oyaviylik (o'quvchi-sportchilarning bilimlarini ularning e'tiqodlariga aylantirishga intilish), turli tajribalar o'tkazish va yangi tajribalar to'plashga intilish, o'z-o'zini cheklashdan xolilik, fikrlashda va harakat qilishda o'ta ziyraklik, mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g'ayrat, o'z ijodiy kuch-quvvatini jamlay olish qobiliyati, juda murakkab pedagogik vazifalarni hal etishga intilish.

### NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixik jarayonlar haqida nimalarni bilasiz?
2. Individual psixologik xususiyatlar nima?
3. Kompetentlik nima?
4. Trenerning kompetensiyasi haqida nimalar bilasiz?
5. Kasbiy kompetensiyaga ta'rif bering.
6. Trenerlik faoliyatiga oid kompetensiya turlarini tushuntirib bering.
7. Professional kompetentlikni tushuntirib bering.
8. Trener-o'qituvchining faoliyati uchun zaruriy professional kompetentligi masalasi bo'yicha ma'lumot bering?

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya [Tekst]: Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturi / Z.G. Gapparov; MB i SSO RUz. – T.: OOO «Mexridaryo», 2009. – 312 s.
2. Gogunov E.N, Martyanov B. I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
3. G'oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O'qituvchi, 1994.
4. Ilin E.P. Psixologiya sporta. – SPb.: Piter, 2018. – 352 c. – ISBN 978-5-4461-0897-8.
5. Ilin E.P. Psixologiya straxa. – SPb.: Piter, 2017. – 352 s. – ISBN 978-5-496-02944-5
6. Niyazmetova G. Shaxsni o'rganish metodikalari. - T.: O'qituvchi, 2000
7. Ogorodova, T.V. Psixologiya sporta: ucheb. posobie / T.V. Ogorodova; Yarosl. gos. un-t im. P.G. Demidova. – Yaroslavl: YArGU, 2013. – 120 s.

### 3-MAVZU.

## SPORTCHILARNING O'QUV-TRENEROVKA, MUSOBAQA OLDI, MUSOBAQA, MUSOBAQADAN KEYINGI JARAYONLARDAGI PSIXOLOGIK HOLATLARI

### Reja:

3.1. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar.

3.2. Sportchining o'quv-trenerovka va musobaqa oldi holati.

3.3. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari.

*Tayanch iboralar:* pedagogik faoliyat, kompetensiya, kompetentlik nazariyalari, kompetensiya turlari, kasbiy kompetensiya, pedagogik kompetensiya, shaxsiy kompetensiya, kasbiy kompetensiya piramidasi.

### 3.1. SPORTCHI SHAXSIGA XOS PSIXIK HOLATLAR

Sportda psixik holatlar sportchining bugungi va ertangi kutilayotgan rejalarida muhim o'rin tutadi. Sportchining psixologik holati albatta uning kayfiyatiga bog'liq bo'lib, bu esa mashg'ulotlarda kirishimlikni, motivatsiyani ta'minlaydi. Har qanday hissiyot ma'lum bir funksiyani bajaradi va bolaga ham, katta odamga ham o'zini o'rab turgan moddiy va ijtimoiy muhitni bilib olish, tushinish imkonini beradi. Sportchilarda psixik holatlardan **qo'rquv** muhim sanaladi bu esa ulardan bo'ladigan musobaqalarga jiddiy tayyorlanishni belgilab berishda muhim sanaladi. Qo'rquv insonni ko'chadan o'tishda, sport mashg'ulotlarida va musobaqalarda va shunga o'xshash boshqa holatlarda ortiqcha tavakkaldan himoya qiladi.

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

Agressiv xulqni "yomon" bilan bir xil hisoblash mumkin emas. Og'ir, xavfli vaziyat paydo bo'lganida aggressivlik himoya, ba'zida esa vaziyatni bartaraf etuvchi funksiyani bajaradi. Agressiv xulq ayniqsa bolada yoshga xos bo'lgan o'tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, yosh davrlari krizisi paytida bolaning yashashi qiyinlashadi, har qanday murakkab vaziyatda bola qiyinchilikni his qiladi va shu sababli agressiv xulqning elementlari kuzatish mumkin. Bu normadagi bolaga ham, agressiv xulqli bolaga ham birdek tegishli. Affektiv buzilish bo'lganida aggressiya odatiy hodisaga aylanadi, hatto xulq-atvorning birdan bir shakli bo'lib qoladi. Biroq bunga qaramasdan, bola xulqida aggressivlikning bor bo'lishi ular bilan o'zaro munosabatda qiyinchilik tug'diradi. Agressiv tendensiyalarni tasodifiy salbiy holat deb baholab bo'lmaydi. SHuni esda tutish

kerakki, affektiv taraqqiyot jarayonida bola faolligi qonuniy ravishda oshishi mumkin. Odatda, kattalar yordamida o'tkazilgan psixokorreksiyaning bu zaruriy bosqichida bola o'zini qurshagan reallik bilan nisbatan adekvat turdagi muloqotni o'zlashtirishi mumkin. Bola agressiyasini korreksiya qilishni uning sababini aniqlashdan boshlash lozim. Agar agressiya emotsional motivatsion sferaning buzilish sababli bo'lmasa korreksion faoliyatni uni yo'qotishga emas, balki salbiy oqibatlariga olib keluvchi agressiv xulqni yumshatish va uning namoyon bo'lishiga yo'l qo'ymaslikka qaratish lozim. SHu bilan birga kattalarni uning agressiv reaksiyasiga adekvat idrok qilishga tayyorlash lozim.

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

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

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

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

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

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

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

**Stress** – inglizcha (stress) so'zidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va akliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur

bo'lganda vujudga keladigan ruxiy holatdir.

Bunday holatga tushgan kishilarga nisbatan:

“u asabiylashdi” deb aytishadi. SHu ma'noda asabiy tushunchasi:

- salga asabiylashaveradigan, bo'lar-bo'lmasga qizishib, tutoqib ketadigan, zardasi tez, jizzaki kishi;

- asablarning kasalligi tufayli yuz bergan, asablar faoliyatining buzilganligi natijasida yuzaga kelgan xastalik;

- asablarning qo'zg'olishi bilan bog'liq bo'lgan holat (janjal, baqiriq-chaqiriq) kabilar ma'nosida talqin qilinadi.

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

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi (g'alayon) a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi.

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

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

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

Asabiylashgan holatda:

- ongni faoliyatidagi ayrim tomonlar tuxtashdan koladi;

- idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo bo'ladi;

- kutilmagan qo'zg'alishlarga nisbatan ayni bir xil bo'lmagan ta'sirlar yuzaga chiqadi;

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

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

**Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari.** Psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli hayajonlanish (stress) holatidan, yoxud hissiy zo'riqishdan iboradir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Hissiy bo'ronning jadalligiga hamisha ham erishilavermaydi, kishining kuchli hayajonlanish vaqtidagi holati xatti-harakat va nutqning bir xil vaziyatlarda betartib tarzidagi faolligi namoyon bo'ladigan, boshqa bir paytda esa qat'iyat bilan harakat qilishi kerak bo'lgan holatlarda sustkashlikka, foaliyatsizlikka erk beriladigan darajada izdan chiqishi bilan belgilanadi. SHu bilan birga hissiy zo'riqish unchalik kuchli bo'lmagan paytlarda

kuch-g'ayratlarning safarbar etilishiga, faoliyatning kuchaytirilishiga yordam berishi mumkin. Sportchilarda psixik holatlar va ularning tashqi ifodasi, his-tuyg'ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo'ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turki-tarovat, ohang, ko'z qorachig'larining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar bir holatda o'ziga o'zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo'ladi.

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

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

**Affektlar** (emotsional portlashlar) deb sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, sportchining o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lganligi uchun ham qisqa muddatli bo'ladi. Emotsional portlash ro'y bergan taqdirda, uning keyingi bos-qichlarida kishi o'zini tuta olmasdan qoladi, qilayotgan ishining oqibatini o'ylamaydi va aql-hushini yo'qotib qo'yadi. Tormozlanish miyaning qobig'ini egallab oladi va kishining tajribasi, uning madaniy va ma'naviy negizlari mustahkamlangan muvaqqat



bog'lanishlarning tarkib topgan tizimini ishlatmay qo'yadi. Affektiv portlashdan keyin holdan toyish, majolsizlik, barcha narsalarga befarqlik bilan munosabatda bo'lish, harakatsizlik, ba'zan esa mudroq bosish boshlanadi.

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

Sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat **kayfiyat** deb ataladi. Sportchi shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikish, qayg'urish singari his-tuyg'ular uning ruhiy holatining umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus emotsional holat hukmronligida bo'lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. SHuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy guruhlarda ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir. Kayfiyat nihoyatda xilma-xil, o'zoq va yaqin manbalar negizida vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri shaxslarning ijtimoiy jamiyatda hukmronlik qilayotgan umumiy nuqtai nazarlari, hayotning turli jabhalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunonchi, mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rahbar va xodim, o'qituvchi va saboq oluvchi o'rtasidagi munosabatlar, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, mayllari va talablarining

qondirilishidan qanoat hosil qilish yoki qanoat hosil qilmas-lik kayfiyatning manbalari bo'lib hisoblanadi. SHaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan, halo-vati buzilganligidan dalolat beradi.

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

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

### 3.2. SPORTCHINING O'QUV-TRENEROVKA VA MUSOBAQA OLDI HOLATI

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

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

1. YUqori darajadagi ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqalar

jarayoniga chidamlilikni o‘stirish uslublaridan foydalanishi;

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

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

4. Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Psixik zo‘riqlashlar** har qanday faoliyatga hos bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o‘zining yo‘nalishi va mazmuniga ko‘ra psixik zo‘riqlashlar bir-biridan farqlanadi.

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

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

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

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

O'ziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi.

O'ta zo'riqish **birinchi bosqichining** belgilari dastlab ahyon-ahyonda namoyon bo'ladi, biroq shunday bo'lsa-da, ular juda sezilarli tarzda ko'zga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo'lganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek o'zini qo'lga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg'ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o'ziga nisbatan bo'layotgan munosabatlarga, yo bo'lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so'zlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va

umuman o'zini tutishida ko'rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo'lsa, bu uning ojizligini, charchaganligini ko'rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo'lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo'ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg'unlashib ketadi. Agar sportchi o'z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o'z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo'lsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

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

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

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

Kayfiyat beqarorligining yana bir ko'rinishi bu – **ichki jizzakilik**dir. Bu holat aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon bo'lib, dastlab sportchining o'zgalar bilan munosabatlarida ko'zga tashlanmaydi. Bunday sportchi o'z fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, ba'zan esa o'ta qo'rs bo'lib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, ya'ni u o'zini nisbatan boshqarib turishga qodir bo'ladi.

Ba'zan sportchilarning **mushaklarida, ichki tana a'zolarida, bo'g'inlarida, terisida va hokazo joylarida og'riq** sezgilari paydo bo'ladi. Ular odatda juda tez o'tib ketadi yoki tananing boshqa bir qismiga ko'chishi mumkin. Sportchilar trenerning biror bir topshirig'ini bajarishni istamaganlarida yoki musobaqada biror

bir mashqni noto'g'ri bajarganlarida ayni shu og'riqlarni bahona qiladilar. Aslida sportchilar o'z tanalarini boshqara oladilar, chunki ular tanalarini doimiy tarzda chiniqtirib, parvarishlab boradilar. Oddiy hayotda ham har birimizning tanamizda ba'zan turli noxush og'riqlar yuz berib turadi, ammo biz doim ham ularga e'tibor beravermaymiz, va bu og'riqlar o'z-o'zidan izziz yo'qolib ketadi. Sportchilar esa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo'rberish ostida ularga borgan sari ko'proq e'tibor qaratadilar. Bu ayniqsa, har narsani o'ziga yaqin oluvchi, hamma narsadan ham vahimaga tushaveradigan sportchilarga xosdir. Ular bu odatiy va tabiiy sezgilarni ba'zan vahima ta'siri ostida jiddiy kasallik darajasigacha olib chiqishlari mumkin. SHu sababli ham, trenerlar bunday sportchilarning mazkur tarzdagi shikoyatlariga jiddiy e'tibor bermasliklari, ba'zan esa ularni mutlaqo eshitmasliklari, hatto sportchilarning bu "vahimakash" odatlariga barham berishiga urinishlari ma'quldir.

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

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

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

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Uni nafaqat ko'chadagi shovqin-suron, devor ortidagi gap-so'zlarning eshilib turishi, balki to'shakning qattiqroq ekanligi ham, hatto tushlik payti egan go'sht bo'lagining haddan ziyod qattiq pishirilganligi ham asabiylashtiradi. Uni hamkasabalari, xizmatchilar va ayniqsa trenersi ham g'azablantiradi. CHunki, ayni trener uning mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasa-da, sportchi baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi.

Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his-tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o'tadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

YUqorida tilga olingan mulohazalar, muayyan psixologik-pedagogik va psixogigienik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun o‘ziga xos manba bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Sport mashg‘ulotlari jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari, xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi, umumiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi. Biroq ularda, sportchilarning mashg‘ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyalarining ayrim individual jihatlari ham hisobga olingan bo‘lib, bu har bir



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

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

### O'quv-trenerovka jarayoni uchun trenerga tavsiyalar

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

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

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

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

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

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

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

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

tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

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

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

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

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

### 3.3. SPORTCHINING MUSOBAQA, MUSOBAQADAN KEYINGI PSIXOLOGIK HOLATLARI

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

1. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo’r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo’r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixologik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

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

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

4. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

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

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

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

1. Start oldi hayajoni;
2. Start oldi bo’shshishlik;
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

**Start oldi hayajoni** quyidagilar bilan ifodalanadi:

- 1) emotsional holatning beqarorligi;
- 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi;

3) hatto ko‘z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi.

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

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

- 1) uyqu bosish holatini paydo bo‘lishi;
- 2) musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;
- 3) salbiy kayfiyat (astenik)ning namoyon bo‘lishi;
- 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

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

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

---

### **Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi:**

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

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi:

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

Yuqoridagi bo‘g‘inlar bir birlari bilan uzviy bog‘lanib ketgandir, agar

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

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

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

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

**Konkret (spetsifik) shartlarga:** maxsus bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo'yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o'tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida

ko‘pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta notug‘ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o‘tkaziladigan joyning muhiti, musobaqaning profili, xarakteri, tabiiy va sun‘iy to‘siqlari. Yo‘llarning sifati, zallarning yorug‘ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar ro‘yxati va hokazolar kiradi.

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

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

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

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

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

### **Nazorat savollar**

1. Musobaqa bu?
2. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar?
3. Sportchining o‘quv-trenerovka va musobaqa oldi holati?
4. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. – ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.

4. Babushkin, G.D.  
Psixodiagnostika lichnosti pri  
zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i  
sportom: uch. posobie /  
G.D. Babushkin. –Omsk: Izd-vo  
SibGUFK, 2012.– 328 s.



# AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

## 1-AMALIY MASHG‘ULOT MAVZUSI. SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT METODLARI. PSIXODIAGNOSTIKA VA PSIXOTEXNOLOGIYALAR

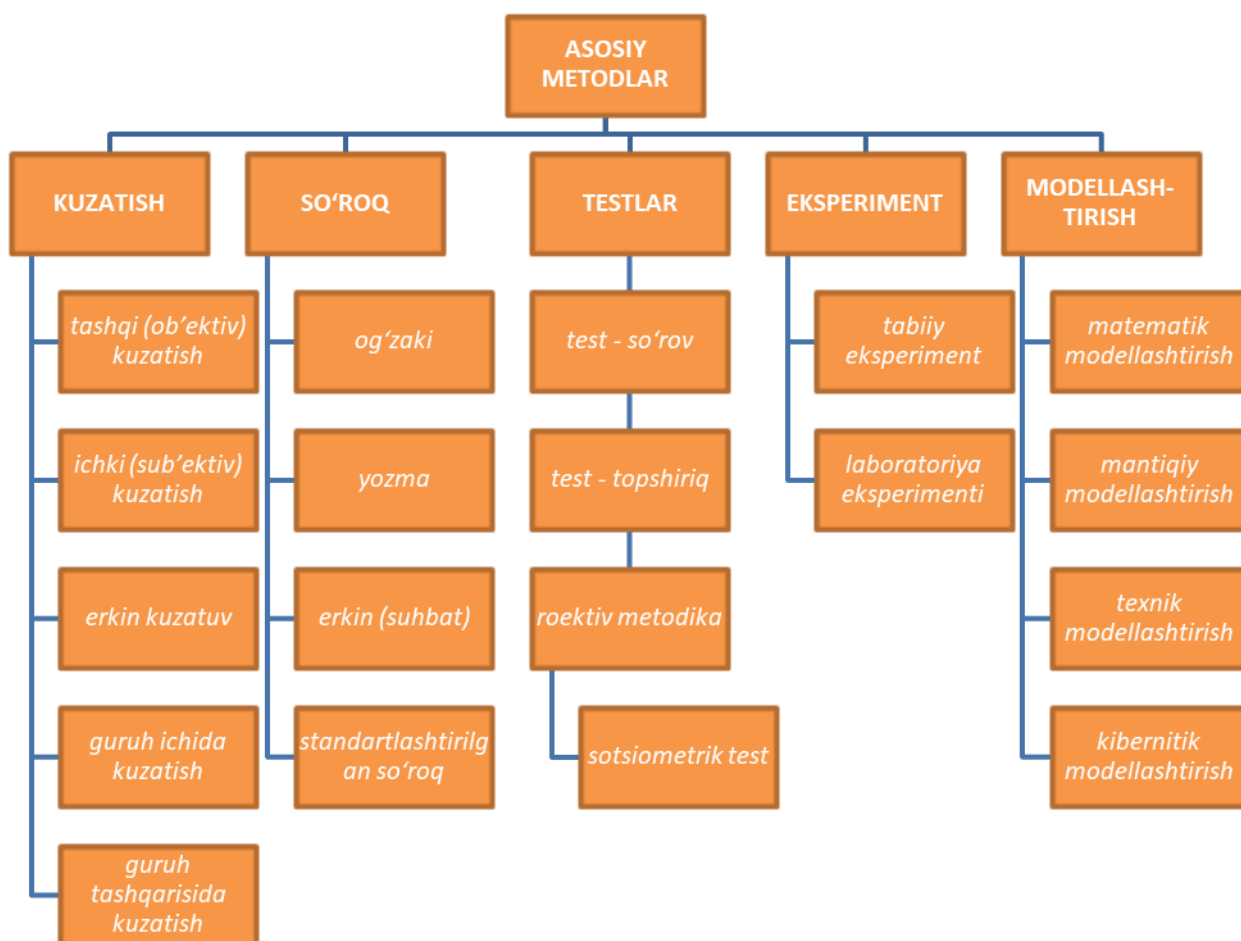
### Reja:

4.1. Sport psixologiyasining tadqiqot metodlari.

4.2. Sport psixodiagnostikasi.

4.3. Sportda psixotexnologiyalar

### 4.1. SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT METODLARI



4.1-rasm. Psixologiya fanining asosiy metodlari



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

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

Sportchi psixikasidagi o‘zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob‘ekt tanlanadi;
- v) sinaluvchining yoshi, jinsi haqida ma‘lumotlar to‘planadi;
- g) tadqiqot o‘tkazish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilaniladi;
- e) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o‘yin, o‘qish, mehnat, sportda), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;
- yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tayinlanadi;
- j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Test metodi.** Test – inglizcha, “tekshirish” degan ma'noni anglatadi, SHaxsga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatleri va boshqa psixik

xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, tonilgan, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

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

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

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

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

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

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

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

**Ikkinchi bosqich** – **eksperimental (tajriba) bosqichi** bo'lib, bunda tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida bu bosqich birin-

ketin qo'llaniladigan qator bo'g'inlarga – eksperiment seriyalariga bo'linadi. Masalan, diqqatni o'rganishda qo'llanadigan Burdon jadvali bilan qilinadigan tajribani ko'rishimiz mumkin. Xarflar qalashtirib joylashtirilgan varaqdan aytilgan harflarni har minutda nechtdan o'chirish, turli guruhdagilarni o'chirishi va hokazalarni ko'rishimiz mumkin.

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

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

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

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

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

Sportchi induvidial uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsas, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. SHuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, sport ustalarida (nomzodlarda) va birinchi razryadlilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Trener-o'qituvchi mashg'ulot jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar o'quvchining psixologik olamini tabiatning

boshqa ob'ektlarida bo'lganidek, xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

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

Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 4.2. SPORT PSIXODIAGNOSTIKASI

Psixodiagnostika atamasi 1921 yilda G.Rorshax tomonidan fanga kiritilgan bo'lib mazkur atama shu paytdan boshlab mustaqil soha sifatida amal qilinib kelinmoqda.

*Psixodiagnostika tamoyillari.* Tadqiqotchi psixodiagnostika vosita va

---

usullarini tanlashda quyidagi tamoyillardan kelib chiqishi lozim:

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

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

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

*Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili*

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

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

*Validlik* – bir tomondan psixologik tajriba natijalarining, ikkinchi tomondan esa sinovga jalb etilgan shaxsning xatti-harakatlari va faoliyati turlari, shakllari o'rtasidagi aloqani ko'rsatadi.

U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy ekanligini o'zida ifodalaydi.

*Ishonchlilik* – o'rganilayotgan guruh ichida sinovga jalb etilgan shaxsning doimiy joyini (uning tabaqasini) belgilab beradi. Testning ishonchliligini sinovga jalb etilgan shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarni qiyoslash orqali aniqlash yoki ikkita tajribani, yo bo'lmasa bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlash mumkin. Bunda 0.8 – 0.9 tartibidagi korrelyasiya koeffitsientlari testning ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Testning *prognostik qiymati* muvofaqiyatga erishish darajasini oldindan ko'ra bilish imkoniyatlarini ifodalaydi. Prognostik baholar kishilarni bir biriga taqqoslash, masalan, muayyan bir sport turi bo'yicha "ideal" sportchini maxsus sinovlar ma'lumotlariga nisbatan taqqoslash orqali ham olinishi mumkin. Prognostik baholarni sinovga jalb etilgan shaxsning xususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo'lgan kishidan so'rov o'tkazish yo'li bilan ham olish mumkin. Agar yuqori malakali basketbolchi – mergan, ko'zo'lchov testlar jarayonida o'ta aniq mo'ljalga olish natijasini ko'rsatsa, bu ham qo'llanilayotgan testning prognostik qiymati haqida fikr bildirish imkoniyatini beradi.

Uslublarning *differensiyalovchi kuchi*.

(Tomas va boshqalar) uning sinovga jalb etilganlar orasidagi farqlarni qanchalar ko'p topa olishi bilan belgilanadi. Bitta test o'tkazish orqali faqat ikkita bahoni qayd etish mumkin ya'ni: "bajardi-bajarmadi" yoxud "ha-yo'q". Bunday testning farqlovchi kuchi albatta kam. Ammo alohida sportchilarning natijalari bir-biridan soniyaning yuzdan – bir ulushiga teng aniqlikda farqlanadigan sinovlarda tabaqalashtirishning imkoniyatlari nihoyatda kattadir. Masalan soniyaning

mingdan bir ulushlari bilan o'lovchi reaksiomer soniyaning yuzdan bir ulushlari bilan o'lovchi reaksiomerga nisbatan kattaroq tabaqalashtiruvchi kuchni beradi.

Nazariy jihatdan olib qaraganda har bir sinovga jalb etilgan shaxs tadqiqotning mustaqil ob'ekti bo'lgan hollarda bunday farq va tafovutlar maksimal darajada sezilarli va katta bo'ladi.

Sport psixodiagnostikasini tadqiqotlar amaliyotida psixologik diagnoz qo'yishning 3 bosqichi farqlanadi.

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

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

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

**Sport psixodiagnostikasi** – sportchi shaxsining individual-psixologik xususiyatlarini o'lchash va aniqlash metodlarini ishlab chiquvchi psixologiya fani sohasi. Psixolog K.M. Gurevich fikriga ko'ra, psixodiagnostika – insonlarni psixologik va psixofiziologik belgilariga ko'ra tasniflash hamda farqlash metodlari haqidagi fan. R.S. Nemovning ta'kidlashicha, psixodiagnostika – bu maxsus bilimlarning shunday sohaski, u individ yoki guruh tomonidan erishilgan psixologik rivojlanish darajasi hamda psixik holat, xususiyatlarni aniq baholashning nazariyasi, metodologiya va metodlarini ishlab chiqish bilan shug'ullanadi.

Hozirgi zamon psixologik diagnostikasining maqsadi – insonlar va guruhlar o'rtasidagi psixologik farqlarni qayd qilish hamda yoritib berishdir. Masalan, texnik tafakkur darajasi bo'yicha 12 yoshli bola o'zining tengdoshidan farq qilishi mumkin. YOki umumlashtirish darajasiga ko'ra, shaharning 30 nafar 5-sinf o'quvchilari qishloq o'quvchilaridan farq qilishini muayyan metodikalar yordamida aniqlash mumkin. Bunda tadqiqotchining vazifasi qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni tartibga solish (masalan, o'sib boorish darajasiga ko'ra).

Diagnostika qilinayotgan belgilar tadqiqot vazifalaridan kelib chiqib, turlicha psixologik farqlarni o'z ichiga oladi:

- YOsh bo'yicha.
- Ma'lumotiga ko'ra.
- Madaniy darajasiga ko'ra.
- Psixik holatlariga qarab,
- Genetik, psixofiziologik xususiyatlari bo'yicha.

### **4.3. SPORTDA PSIXOTEXNOLOGIYALAR**

Zamonaviy sport psixologiyasida psixotexnologiya muammosi ham amaliy ham nazariy jihatdan nihoyatda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, sportchilarda musobaqalardan oldingi emotsional holat hech qachon o'z dolzarbligini yo'qotgan emas. Keyingi vaqtlarda sportda yuqori natijalarga erishishga bo'lgan ehtiyojning ortishi, sportchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablarga hamohang tarzda ko'tarilib bormoqda. Albatta, bunda bir tomondan

sportchilarning organizmiga ta'sir qiladigan katta hajmli yuklama va ikkinchi tomondan sportchilarning bunday yuklamani ko'tarishga funksional jihatdan tayyorgarligi nazarda tutiladi. Boshqa tomondan esa, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish zaruriyatiga oid trenirovkalar, xususan bellashuv bilan bog'liq sport faoliyati sportchilardan yuqori darajadagi emotsional zo'riqishlar bilan kechib, har qanday stress-omillarga nisbatan, zotan vaziyatga xos kuchli emotsional barqarorlikni talab etadi.

Sport faoliyatida amaliy xarakterdagi ko'rsatkichlar tahlilining ko'rsatishicha, sportchilarning katta foizi garchi trenirovka-tayyorgarlik davrida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va xatti-harakatlarning yuqori darajasidagi taktik-texnik uslublariga egaliklarini namoyon etsalarda, musobaqalarda o'z potensial imkoniyatlaridan ko'ra kam natijalarga ega bo'ladilar.

Zero, bunday muvaffaqiyatsizlik zamirida sport musobaqalari faoliyatini amalga oshirishdagi stress-omillarga osonlik bilan beriluvchanlik yotadi. Oqibatda, ko'pgina sportchilarda muayyan qobiliyatlar mavjud bo'lsa-da, o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqara olmaydilar.

Odatda, shu zayl bir qancha musobaqalardagi muvaffaqiyatsizliklardan so'ng, ular sportni tark etishga majbur bo'ladilar.

Ayni vaqtda, sportchilarning musobaqalardan oldingi emotsional holatlarini o'zgartirish maqsadida qo'llaniladigan psixologik korreksion metodikalar, ularni zaruriy psixologik bilimlar bilan qurollantiradi.

Sportchilarning amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishlarini ta'minlab, mavjud emotsional holatlaridagi maqsadga yo'naltirilgan o'zgartishlarni baholash imkoniyatlariga yo'l ochadi. Natijada, ular ham jismoniy ham psixologik jihatdan optimal holatga ega bo'lib, sport faoliyatlarida o'zlarini to'liq namoyon eta oladilar. Bu esa ularga nafaqat respublikamiz miqyosida balki jahon sport arenalarida muvaffaqiyatlar "eshigini" ochishga zamin yaratadi. Sportchilar bilan individual psixokorreksiyani tashkil etishda **"Artterapiya i artsintezterapiya texnikasi"** uslublarini qo'llash kutilgan natijalarni qo'lga kiritish imkoniyatini yaratadi. Mazkur metodika quyidagilardan iborat.

1. Metaforfozalik avtoportret
2. Vinnekot karakuli
3. "Yo'l" ekzistensial rasm metodikasi
4. Besh satr
5. "Men va mening muammoim" assotsiativ rasm

### **1. Metaforfozalik avtoportret.**

**Ko'rsatma:** o'zingizni daraxt (o'simlik) shaklida tasvirlang.

**Rasm bilan ishlash** jarayonida sportchining ma'lumotini qayta ishlash, zaruriy detallar (ildizlar, mevalar, jonzotlar, hashoratlar hamda boshqa jonli va jonsiz olamni)ni to'ldirish, rasmni oxiriga etkazish, daraxt yoki o'simlikning ahamiyati, uning qaramligi yoki mustaqilligini, uning atrofdagilarga jonkuyarligi va atrofdagilarning unga g'amxo'rlikini baholash lozim.

**Maqsad** – sportchining sub'ektiv olami haqida ma'lumotga ega bo'lish,



uning ongini kengaytirish, mavjudligining zarurati va ahamiyatini oshirishdan iboratdir.

### 2. Vinnekot karakuli.

Bu qiyofani boshqarilgan holda chizish texnikasi hisoblanadi.

**Ko'rsatma:** qulay joylashib o'tiring, ruchkani (gelli, peroli), qalamni oling, oyoqlaringizni polga qo'ying, ko'zingizni yoping va o'z qo'lingizga qancha zarur bo'lsa, xohlagan yo'nalishda va xohlaganingizcha harakatlanishiga (uch minutdan kam emas) imkon bering.

**Rasm bilan ishlash:** O'zingiz tasvirlagan narsada Siz nimani (kimni, nimaga o'xshaganni) ko'rishingiz mumkin? Diqqat bilan qarang: ong ostingiz Sizga nimadan xabar berayapti.

Ramz (element, timsol yoki belgi) bilan ishlash: uning orqasida nima turibdi? Mazkur ramz Sizning hayotingizda qanday ahamiyatga ega? Agar u ijobiy ibtido ga ega bo'lsa, ong darajasida uning yordami, qo'llab-quvvatlashi, salohiyatini qabul qilish va tushunish imkoni bor. Agar salbiy ibtido bo'lsa, unda ong ostidan qo'rquvni, siqib qo'yilgan muammolar va boshqalarni idrok darajasiga surib chiqarish imkoni mavjudligining o'ziyoq ijobiy holat hisoblanadi.

**Maqsad:** mazkur ramz ahamiyatining assotsiativ aloqasi (yoki daqiqaviy anglash) psixologga sportchining u yoki bu ko'rinishdagi xatti-harakatlarini tushinish imkonini beradi.

### 3. "Yo'l" ekzistensial rasm metodikasi (T. Koloshinaning mualliflik metodikasi).

**Ko'rsatma:** 6-7 ta qog'oz varaqini, cho'tka, akvarelni (suv stolda turadi) oling. Men tartib bilan o'zida qandaydir ma'no yoki ramzni ifodalangan so'zlarni aytib turaman. Siz ushbu so'z yoki ramz o'zingizda nimasi bilandir o'xshash tasavvur (assotsiatsiya) uyg'otgan narsani navbat bilan chizishingiz kerak bo'ladi (sportchi unga taklif etilgan so'zlar soniga qarab 6-7 ta rasm chizadi). So'ngra psixolog taklif etadi: "iltimos, shu erda, polga ushbu rasmlardan qandaydir yo'lni yarating. Qanday, qancha masofaga va qaysi tartibdaligini o'zingiz hal qiling. Faqatgina bu yo'l Sizning yo'lingiz ekanligi va Siz undan bir o'zingiz borayotganligingizni inobatga oling".

Xulq-atvorida "og'ish" kuzatilgan sportchilar bilan ishlashda etti tushuncha, etti so'z: yo'l, vaqt, ko'prik, muhabbat, tog', yorug'lik, metamorfoza qo'llanildi. So'zlar maxsus tarzda ushbu o'smirlar uchun tanlanib, mazkur texnikada mavjud bo'lishi va o'zgartirilmasligi zarur bo'lgan "yo'l", "ko'prik" va "metamorfoza" so'zlarini istisno qilganda, ma'lum tartibda aytib turildi. Ramzlarga muvofiq ravishda qo'llanilgan so'zlarning izohi quyidagilarni bildiradi: yorug'lik – ozod bo'lish, ko'prik – qayta tiklanish, yo'l – sayohat, tog' – ko'tarilish, vaqt – ongning kengayishi, muhabbat – shaxs uchun nisbatan muhim bo'lgan his yoki sifat tarzida kiritilgan, metamorfoza – o'zgarish, transformatsiya.

**Ushbu texnikani bajarishning zaruriy sharti:**

- oxirigacha bormaslik (ishni tugatmaslik);
- tog' oldida to'xtab qolmaslik (ishni yakunlamaslik);
- o'zi bilan kimnidir birga olib ketish mumkin emas;
- rasmni maqsadsiz (behuda) berib yubormaslik.

**Texnikaning maqsadi:** Sportchini u tanlagan yoki yaratgan yo'l davomida kuzatib borgan holda unga "bu nima?", "ma'nosi nimada?", "siz uchun bu qanday ahamiyatga ega?", "bu sizga nimaga kerak?", "bu qanchalik zarur?" va boshqa savollar bilan yordam berish, o'zini o'zi anglab etishi, yo'nalishini aniqlashi, o'z harakatlari ma'nosini anglashi, ularga etishish maqsad va yo'llarini belgilashi uchun imkon berishdan iborat.

#### 4. "Besh satr" texnikasi

##### **Ko'rsatma:**

a) Siz uchun yoqimsiz bo'lgan, o'zingiz kun davomida boshingizdan kechiradigan qandaydir (Sizga xalaqit beradigan, qutilishni istaydigan, o'zida salbiy tomonlarni ifodalaydigan) holatni bir so'z bilan ifodalang.

b) Hozir Siz besh satr yozasiz:

- birinchi satr Siz hozirgina aytgan bitta so'zdan iborat bo'ladi;
- ikkinchi satr ikki so'zdan – ushbu holatning bayoni;
- uchinchi satr uch so'zdan – bu holatda Siz sodir etadigan harakat;
- to'rtinchi satr to'rt so'zdan – bu harakatingiz natijasida Sizda yuzaga keladigan tuyg'u yoki emotsiya;
- beshinchi satr bir so'zdan – bu aynan o'sha so'z yoki yangi so'zdan iborat bo'lishi mumkin, bunisi Siz his qilgan tuyg'u va emotsiyaga bog'liq.

**Maqsad:** tuyg'uni anglash, o'smir kundalik hayotida imkoniyat va harakatlarni kengaytirish, xulq-atvor patternlarini almashtirish, salbiy holatlarga ishlov berish.

##### **Misollar:**

##### **1-variant:**

- birinchi satr – bezovtalik;
- ikkinchi satr – ko'ngil g'ashligi;
- uchinchi satr – diqqatimni chalg'itaman, kitob o'qiyman, fortapiano chalaman;
- to'rtinchi satr – xotirjamlik, engillik, qayg'u, tashvish;
- beshinchi satr – qoniqish.

Psixolog sportchidan so'raydi: qarang nima hosil bo'ldi. Qoniqish hosil qilishingiz uchun Sizning bezovtalikni his qilishingiz kerak bo'ldi.

Nima bo'layapti? Bu qanchadan beri davom etayapti? Nimaga? Buni o'zgartirish mumkinmi?

##### **2-variant:**

- birinchi satr – ilojsizlik;
- ikkinchi satr – qilgim keladi;
- uchinchi satr – o'tiraman, jim turaman, yig'layman;
- to'rtinchi satr – xafalik, og'riq, sog'inish, tushkunlik;

- beshinchi satr – ilojsizlik.

**Psixolog sportchidan so‘raydi:** hammasi bo‘lib Sizning harakatlaringizni o‘zgartirsak, nima bo‘ladi? Sizda iroda bormi? Siz biror narsani o‘zgartirishga qodirmisiz? Agar uchinchi qator “o‘tiraman, jim turaman, yig‘layman”ni boshqacha so‘zlar bilan almashtirsak-chi? O‘ylab ko‘ring-chi, nima hosil bo‘ladi?

**Boshqachasi (muqobili):**

- uchinchi satr – yuraman, telefonda so‘zlashaman, konfetlar bilan kofe ichaman;

- to‘rtinchi satr – engillik, mamnuniyat, ajablanish, iliqlik;

- beshinchi satr – vaqtichog‘lik.

**Savol tug‘iladi:** Nima hosil bo‘ldi? Iroda kuchingiz bilan faqatgina harakatlaringizning o‘zgartirilishi natijasida Sizning tuyg‘ularingiz ham, holatingiz ham o‘zgardi.

### 5. “Men va mening muammoim” assotsiativ rasm

**Ko‘rsatma:** sizning oldingizda rang, cho‘tka va qog‘oz turibdi. O‘z muammoingiz va o‘zingizni qanday ko‘rinishingizni ushbu varaqda tasvirlab bering.

**Ushbu rasmning maqsadi:** so‘rovni ifodalashga, dialogni muloyimlik va xushmuomalalik bilan (xavotirli va depressiv o‘smirlar bilan ishlashda juda muhim) yordam berib, diagnostikani amalga oshirish imkonini ta‘minlaydi. Dastur yakunida batafsil vazifa beriladi. Avvalgi rasm ko‘rsatilib, quyidagi savol beriladi: Nima o‘zgardi, nima almashdi, hozirda Siz va sizning muammoingiz qanaqa ko‘rinishda?

Sportchi real o‘zgarishlarni – engib o‘tish yoki ijobiy tomonga o‘zgarishlarni ko‘radi.

### Psixosintez texnikalari

1. Aynanlashtirmaslik.
2. Subshaxslar bilan ishlash.
3. Arxetip timsollar va shaxsusti kechinmalari timsollari bilan ishlash.
4. Meditativ mashqlar.

### 1. Aynanlashtirmaslik

**Texnikaning maqsadi:** o‘zining hissiyotlarini boshqarish, ularni tushinish va o‘zining “Men”ini o‘z his va istaklaridan ajratish.

Masalan: baxtsiz muhabbat – bu men, muhabbat va boshqa inson.

Masalan: men qo‘rqayapman – bu men, qo‘rquv va ushbu hisga munosabat.

Masalan: men qayg‘udaman – bu men, qayg‘u va ushbu hisga munosabat.

Men tobeman – bu men, kimdir boshqa va mening istagim.

**Ko‘rsatma:** qulay o‘tirib oling, o‘zingizni bo‘sh tuting, xayolan o‘zingizga

shunday deng: “Men gavdaga egaman, lekin men – gavda emasman. Men uni qadrlayman, uni saqlab turishga intilaman, biroq men – faqatgina mening gavdam emasman”. E’tiboringizni asosiy fikrga qarating: “Men gavdaga egaman, lekin men – gavda emasman”. Qisqa to‘xtashdan so‘ng ayting: “Men hislarga egaman, lekin men – his emasman. Hislar turli-tuman va o‘zgaruvchan, ular muhabbatdan nafratga, quvonchdan qayg‘uga aylanishi mumkin, bu vaqtda esa mening haqiqiy “Men”im o‘zgaraydi. Bilaman, hislar o‘zgaradi va o‘tkinchi, “Men” esa qoladi”. “Men hislarga egaman, lekin men – his emasman” fikriga qarating. Bir necha nafas olishdan so‘ng o‘zingizga ayting: “Men intellektga egaman, lekin men – intellektmasman. Mening aqlim – maqsadlarga erishish va o‘zimni namoyon etish uchun yaxshi vosita, lekin u mening asl mohiyatim emas. U yosh, ma’lumotga qarab o‘zgaradi, mening asl mohiyatim esa qoladi. Men aqlga egaman, lekin men – aql emasman. Men kimman? Men – bu shaxsning shunday qismimanki, u muhitga jalb qilinmagan holda bizning faoliyatimizning har qanday sohasini kuzatishga qodir. U jismoniy va psixik qulaylik uchun zarur bo‘lgan muvozanat, garmoniyani topishga imkon beradi. Men qachon istasam o‘z hislarim bilan aynanlashaman, istamasam o‘z hislarimga aynanlashmayman”.

### 2. Subshaxslar bilan ishlash.

**Mashqning maqsadi:** o‘z sub’ektiv dunyosini anglash, o‘zining kayfiyati va istaklarini boshqarishga o‘rganish. Subshaxs – bu bizning asl shaxsimiz doirasidagi ko‘p sonli psixologik tuzilmalar bo‘lib, ular o‘z maqsad va ehtiyojlariga egalar. Ularni ikki tomondan ko‘rib chiqish mumkin.

Masalan: go‘dak, ota-ona, mijg‘ov, norozi, ishbilarmon, yomon yoki bular bizlarga beriladigan va o‘zida o‘z ma’nosini aks etuvchi ismlar, masalan: Baxtiyor, Baxa, Baxtik, Botya, Baxtiyor Urumboevich va bu ismga tegishli bo‘lgan turli laqablar.

Mashqning ikkinchi qismi. Psixolog Sizda qaysi subshaxslar ustivorlik qilishadi, ularning qimmatini nimada va ularda qanday salbiylik mavjud? Boshqa subshaxslarning mohiyati nimada, sizning ularga munosabatingiz qanday? Siz ularni boshqara olasizmi yoki ular Sizga bosim o‘tkazishadimi? Odatda SIZ o‘z hayotingizda qanday rolni o‘ynaysiz, qaysi subshaxs hayotingizda ustivorlik qiladi?

Misol:

**Sportchi:** “Menda bir talay subshaxslar yashaydi, men ulardan 8 tasini sanadim: Nodira, Nodirka, Nodira SHOilyosovna, Nodiraxon, Nodi, Qizim, Quyoshcham, Dora” (bu ismlar boshqacha bo‘lishi tabiiy).

**Psixolog:** “Sizning hayotingizda eng ahamiyatli yoki ko‘pincha qo‘llaniladiganlarini tanlang. Ularni ko‘rib chiqing. Balki o‘zining sifatleri yoki harakatlariga ko‘ra qaysidir guruhlar bordir?”

**Sportchi:** “Uddaladim. Nodira – u mas’uliyatli, hammaga yordam beradi, hamma narsaning uddasidan chiqadi, bo‘yin tovlamaydi, serg‘ayrat, sabr-toqatli.

Nodiraxon, Nodi, Qizim – yumshoq, shirinso‘z, mehribon, aqlli, sevimli. Nodira SHOilyosovna – hech kimni qo‘llab-quvvatlamaydi, hech kimga kerak emas. Dora – aqlsiz, kulgili, mamnun, irodasiz. To‘g‘ri, hozir u yo‘q”.

**Psixolog**: “Ko‘proq sen qanaqasan? Qanaqa bo‘lishni istarding?”

**Sportchi**: “Hozir Nodiraman. Nodiraxon, Nodi, Qizim bo‘lishni istardim”.

**Psixolog**: “Aytib ber, tasvirla-chi, Nodira, Nodiraxon, Nodi, Qizim qanday ko‘rinishga ega, nimaga o‘xshaydi?”.

**Sportchi**: “Nodira – issiq joyda erib ketgan plastilinli model va hozir u shaklsiz, tushunarsiz bir narsa. Nodi – bu hamma-hamma joyda aks etuvchi quyosh nuri va hamma xursand hamda hamma kulgili. Qizim – bu aqlli, to‘g‘riso‘z, mehribon, shirinso‘z va sevimli”.

**Psixolog**: “YAxshi. Qaysi subshaxs sening hayotingda keyingi vaqtda eng asosiy rolni o‘ynaydi?”.

**Sportchi**: “Albatta, bu Nodira”.

**Psixolog**: “YAxshi. Kel, tushunishga harakat qilamiz. Sening Nodirang boshqa subshaxslardan so‘rasin, u agar ularni bilsa, qanday qilib bunday bo‘ldiki, Nodira sening hayotingda bunchalik katta joyni egalladi, ular bir birlari haqida nimalar deb o‘ylashadi?”

**Sportchi**: “Nodira aytishicha, uni tashlab ketishgach, unga juda azobli va achinarli va u bu joyni boshqalardan qasos olish, hech kim va hech narsa bo‘lmaslik qo‘rqinchli ekanligini tushintirish uchun egallagan. Nodiraxon va Qizim aybdor emas, ular ketishgan va yordam bera olishmaydi. Qizim dadasi bilan 9 yoshida ketgan, u oiladan ketgan, u bilan do‘st bo‘lgan Nodi esa yo‘qolgan (ko‘zlarida yosh)”.

**Psixolog**: “Hech bir subshaxs o‘lishi, yo‘qolishi mumkin emas. Ular faqat o‘zgarishi mumkin”.

**Sportchi**: “Ha, men bilaman. Nodi Nodira SHOilyosovnaga aylangan. U yordam berishi, sabr-toqat qilishi va hamma narsani bajarishi kerak edi, unga bu qiyin edi. SHunda Nodira paydo bo‘ldi”.

**Psixolog**: “U qaerdan paydo bo‘ldi?”

**Sportchi**: “Bu shunday kun ediki, oxirgi kuch va umidlar puchga chiqdi va dam olish kerak edi. Hamma narsani o‘zida sudragan Nodira SHOilyosovna va Nodirka bexosdan tushunishdiki, barcha ular qilayotgan ish hech kimga kerak emas va ularga ham kerak emas. Ular charchashdi, ularni yaxshi ko‘rishmaydi, qadrlashmaydi, tushunishmaydi va faqat foydalanishadi. SHunda ular qaror qilishdi: “Etar!”. Ular Nodirani yasashdi, unda hislar yo‘q va bo‘lmaydi, unga bari bir, unga azobli bo‘lmaydi, unga hech kim yordam bermaydi. Endi esa yana u erib ketdi. Men hech narsani tushunmayapman. Tushunishga yordam bering”.

**Psixolog**: “YAxshi. Tushunishga harakat qilamiz. Kel, sening subshaxslariga rahbarni aniqlashga yordam beramiz, bo‘lmasa, ular

o'zboshimchalik qilib, hamma rollarni aralashdirib yuborishdi. Rejissyor, ya'ni, sen esa hech narsa bilan ishing yo'q. Keyin biz har bir subshaxsda nima ijobiy va nima salbiyligi aniqlaymiz, ularni boshqaruvchi markaz, "Men" nima ekanligini eslaymiz, ushbu subshaxslar qanday o'zgartirishni o'rganamiz, almashtiramiz, o'zgartiramiz..."

**Sportchi**: "Endi Nodira shaklsiz emas, men uni tuzatdim, to'g'ri, u yana odati bo'yicha chiqib olmoqchi, masalan, men hozir "Tushlik qilishga borish kerak" deb o'ylayapman, u esa, "Men hech nimani istamayman" deyapti. Nodira esa unga "Bu sen istamayapsan, men esa istayman. Mening esa pati uzilgan jo'jadek ko'rinmaslik uchun ovqatlanishim kerak". Endi men bilaman, Nodiraning afzalligi hech narsani xohlamaslik va hech narsa qilmaslik.

Men, albatta, kerak bo'lganida bundan foydalanaman. Endi men o'ylaymanki, Quyoshcha hamisha men bilan birga bo'ladi. Qachonki men derazada yoki xonada, yoki chiroqda yorug'lik ko'rsam va unda nur bo'lsa, u mening quyoshli quyuncham bo'ladi va menga issiq va oson bo'ladi. Qiziq, nega men bundan oldin foydalanmagan ekanman. Qizim esa menga kerak bo'ladi va mening hayotimda o'z farzandlarim bo'lganda albatta paydo bo'ladi".

**Psixolog**: "Men senda hammasi yaxshi bo'layotganidan xursandman. O'tgan safar sen dushanbadan jumagacha soat ikkidandan to'rtgacha bo'lgan vaqtda senda ko'ngil aynishi bo'lishini va uni to'xtatishning iloji bo'lmayotganligini, dorilar buyurishgan bo'lsa ham ular yordam bermayotganini aytganding. Seningcha, qaysi subshaxs o'zini bunday tutayapti? Sen endi bu vaziyatga ta'sir ko'rsata olasanmi?"

**Sportchi**: "O, men bilaman. Bu juda qiziq. Men tushundim. Bu Nodira SHoilyosovna. Men bilaman, bir yil oldin hammasi boshlangan. O'sha paytda men yangi ishga kirayotgan edim va haddan ziyod hayajonlanganman va ishni bajarishga ulgurmayman deb qo'rqqanim uchun bir necha oy tushlik qilmaganman. Keyin ovqatlana boshlaganimdan so'ng ko'nglim aynishi boshlandi, esimda, men oqatlanib, tezroq ishga yugurardim. Bu juda dahshat edi. Umuman, endi bilaman, Nodira SHoilyosovna bilan muammoni hal qilish kerak..."

**Rezyume**. Sportchida subshaxslar bilan ishlashning uch seansidan so'ng ko'ngil aynishi yo'qoldi, u yaxshi ovqatlana boshladi, vazni oshdi. Uning kayfiyati ko'tarilib, emotsiyalar (ijobiy va salbiy) paydo bo'ldi, ikki yildan beri ko'rishmagan onasi bilan uchrashishga xohish sezdi. Natijada uchrashuv etarlicha xotirjam o'tib, o'smir o'zini dadil va qoniqan his qildi.

---

### 3. Arxetip timsollar va shaxsusti kechinmalari timsollari bilan ishlash

Arxetip timsollardan ishda "maysazor" manba (zahira), xavfsiz hudud sifatida; "jilg'a" quvvat, umumpsixik quvvat sifatida; va "uy" – men, mening ichki dunyoim sifatida qo'llanildi. SHaxsusti kechinmalari timsollaridan to'rttasi qo'llanilib, Asadjioli 14 kategoriyani ajratadi.

Umidsizlik, o'z o'ziga ishonchning susayishi kabi vaziyatlarida to'rtinchi

kategoriyani – kengayish, yoyilish, timsollari: havo, yorug‘lik, vaqt, dengiz; sakkizinchi – rivojlanish, bu daraxt, gul, yurak, maysa; o‘n birinchi –yo‘l, sayohat, bu yo‘l, sayyoh, daryo, kema; o‘n uchinchi – tiklanish, yangilanish, bu go‘dak, qurilayotgan uy, o‘lim timsoli, o‘tish. Barcha texnika psixosintezdagi ko‘pchilik texnika kabi meditatividir.

**Ko‘rsatma**: “iltimos, o‘tiring, ko‘zingizni yuming, o‘zingizga tasavvur qiling, maysazor qanday bo‘lishi mumkin (jilg‘a yoki uy, yoki boshqa timsol), Sizga nima ko‘rinayapti? So‘zlab bering, bu maysazor qanday?”

Misol:

**Sportchi A**: “Men maysazorni ko‘rayapman, u juda katta, yorug‘. Quyosh nur sochmoqda, baland maysa o‘sayapti, men borayapman. Voy, u erda chuqur o‘ra bor”.

**Psixolog**: “Bu sizni bezovta qilayaptimi?”

**Sportchi A**: “Ha”.

**Psixolog**: “Siz bu bilan o‘zingiz xohlagan narsani qilishga qodirmisiz. Sizda buning uchun kuch bormi?”

**Sportchi A**: “Men uni ko‘mib tashlayman, lekin oxirigacha emas. Bu erda ular bir nechta. Maysa oz va men unda xuddi kursi (kreslo)da o‘tirgandek o‘tirishim va kuzatishim mumkin. Balki buni yumronqoziqlar qilishgandir”.

**Psixolog**: “Hozir qanday, endi o‘zingizni bu maysazorda qanday sezayapsiz?”

**Sportchi A**: “Hozir hammasi yaxshi, hammasi joyida. Engil va yoqimli”.

**Psixolog**: “Siz u erda qancha istasangiz shuncha bo‘lishingiz va har safar istasangiz maysazorga kelishingiz mumkin. Ehtimol, Siz yaqin-o‘rtada jilg‘a yoki daryoni ko‘rishingiz mumkin. Atrofingizga qarang”.

**Sportchi A**: “Ha, men jilg‘ani ko‘rayapman”... Keyin navbatdagi timsol bilan ish davom etadi.

**Vazifa**: yumshoqlik va majburlamasdan sportchiga mazkur arxetiplarning tabiatini anglash va qayta tasavvur qilishga ko‘mak berish.

Bunda muhimi xavfsizlik va qoniqish doirasini yaratish. Mazkur vaziyatda maysaning qanchalik balandligi, yorug‘likning qandayligi va quyosh nuri issiqligini tushunish muhim. Maysazor – bu sportchini kelajakda qiyin vaziyatlarda uning dam olishi va kuch to‘plashi uchun siz olib keladigan joy hisoblanadi. Muhimi, uning o‘zi bu joydan o‘z hayotining resursi sifatida foydalanishga o‘rganishi.

**Bu texnikaning maqsadi**: ongsizlik darajasida “quvvat salohiyatini qo‘llash” va undan hayotda konstruktiv foydalanish.

### 4. Meditativ mashqlar

#### “Sportchidagi agressiv quvvatni qayta o‘zgartirish” mashqi.

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

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

#### “Buloq” mashqi

**Ko‘rsatma xuddi o‘shandek.** Granitli qoyadan siljib chiqayotgan buloqni tasavvur qiling. Siz uning toza suvi quyosh nurida tovlanishini ko‘rayapsiz, atrofdagi jimlikda uning shovvulashini eshitayapsiz. Siz o‘zgacha, boshqa joylardan ozoda, odatdagidan yorqin bu joyning hissini o‘zingizga singdirayapsiz. Bu suvni ichishga harakat qiling va sizga ijobiy quvvat kirib kelayotganini his qiling. Endi buloq ostida turing va suv sizning ustingizga quyilsin. U sizning barcha hujayralaringiz orqali oqayotganligini tasavvur qiling. Tasavvur qilingki, suv Sizda kundan kunga to‘planib kelgan barcha muammolar, umidsizlanish, xafagarchilik, tashvish, turli fikrlarni yuvib ketmoqda. Asta sekinlik bilan Siz bu buloqning tozaligi sizning tozaligingiz, quvvati esa Sizning quvvatingiz bo‘layotganligini seza boshlaysiz.

**Mashqning maqsadi** – salbiy quvvatdan tozalanish va ijobiy energiyani olish.

#### “Uyni tiklash” mashqi

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

Tashlandiq uyning ko‘rinishi Sizda qayg‘u va yolg‘izlik hissini uyg‘otadi. Lekin o‘ylab ko‘ring, agar Siz uni tiklashga qaror qilganingizda, bu uy qanday



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

**Mashqning maqsadi** – uy mening ichki dunyoim timsoli ustanovkasiga ergashgan holda sportchi sub'ektiv dunyosi garmoniyasini yaratish va tiklashga yordam beradi. Ko'zlangan maqsad sari faqat olg'a intilishga o'rgatadi.

### 2-AMALIY MASHG‘ULOT MAVZUSI.

#### 5-mavzu SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA PSIXOTRENING, AUTOGEN MASHQLAR, NLD NI ROLI VA SAMARADORLIGI

##### Reja:

5.1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi.

5.2. Mental treninglar.

5.3. Sportda neyrolingvistik dasturlashni (NLD) roli va samaradorligi.

#### 5.1. SPORTDA PSIXOTRENING MASHG‘ULOTLARNI O‘RNI VA SAMARADORLIGI

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. Salomatlik deganda nafaqat jismoniy balki, Prezidentimiz ta’kidlaganlaridek, “... har tomonlama, ya’ni ham jismonan, ham ruhan, ham ma’nan” sog‘lom bo‘lishga e’tibor berilayotganligi ham bizning yutug‘imizdir.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko‘p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo‘lib, “**mashq qilish**”, “**takrorlash**” ma’nolarini bildiradi.

Psixologik trening haqida gap ketganda, bu atama ko‘pchilik tomonidan “muammolarni echimi topiladigan mashg‘ulot” sifatida qabul qilinadi.

Aslini olganda trening mashg‘ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini taxlili qila olish uchun lozim bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qiladi. YA’ni **trening** – sportchi shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o‘yin va mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulot hisoblanadi.

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

Jumladan, **O. Gorbushina**, **trening** – bu shaxsni o‘zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo‘lgan mashg‘ulotdir, deb ta’riflaydi.

SHundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O‘tkaziladigan psixologik treninglarning **maqsadi** quyidagicha bo‘lishi kuzatiladi:

- shaxsda muloqotchanlik ko‘nikmalarini hosil qilish;
- hayotdagi qarama-qarshiliklarni to‘g‘ri tushuna olish va tahlil qilishga o‘rgatish;
- shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o‘zgartirishga erishish;

- shaxsni kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

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

- guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;
- guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
- guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
- guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
- guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
- guruh a'zolari o'rtasida samimiylik muhitini yaratish;
- guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
- guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil etish.

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

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

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.

2. Boshlang'ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. YAkunlash bosqichi.

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

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

1. Guruhni normalarni ishlab chiqish bosqichi

2. Tanishuv bosqichi

3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

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

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

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

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi).

Bu eng samarali natija beradi.

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

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

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

### **Trening turlari**

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

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar.

2. Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar.

3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar.

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

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

- shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar

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

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

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

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

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

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

**3. Passivlik** – biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan shaxsning o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik – nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda 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 tug'ri, lekin psixologik jihatdan taxlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik

holatida qolaveradilar.

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

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

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

(1) Aqliy hujum.

(2) Bahs-munozara.

(3) Psixologik mashq va o‘yinlar.

(4) Rolli o‘yinlar.

(5) Psixogimnastik mashqlar.

(6) Kartochkalar usuli.

(7) Muammoli vaziyatlarni tahlili etish.

(8) Guruhlarga bo‘lish.

(9) Sahna ko‘rinishi.

(10) Rolli o‘yinlar.

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

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

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

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

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

a) butun guruhning holati o'zgaradi.

b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati o'zgaradi.

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

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

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

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

**Auto** – o'zim, **Genno** – yarataman, erishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi. Sportchi maxsus trenerovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor **SHuls**ning tizimidan olingan. U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkievich – Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiiq etganlar. Yana chuqurroq qo'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

**Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi.** Bu trenerovkani autogen trenerovka deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: Germaniya, CHexiya, Slovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan

holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenerovkasi bilan shug‘ullanish natijasida sportchi diqqatini bir no‘qtaga to‘plab o‘zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

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

### Autogen trenerovka quyidagi maqsadda qo‘llaniladi.

- 1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya)ni yo‘qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug‘ullanish qobiliyatini tiklash.
- 2) Musobaqa paytidagi emotsional zo‘r berish bilan bog‘liq bo‘lgan umumiy asab toliqishini yo‘qotish yoki pasaytirish.
- 3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko‘ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo‘zg‘algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.
- 4) O‘yqusizlik holati bilan kurashish.

O‘zini ishontirish metodini sportda qo‘llashda quyidagi vazifalarni ochadi.

1. Trenerovkadan oldin oladigan dam unumli bo‘ladi.
2. Uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.
3. Emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo‘l quymaslik.
4. Musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Shug‘ullanuvchilar bilan quyidagi mashg‘ulotlar olib boriladi.

- 1. Mushaklarni bo‘shashtirish mashqi.**
- 2. Issiqni xis kilish.**
- 3. YUrak faoliyatini tartibga solish.**
- 4. Nafas olishni tartibga solish.**
- 5. Qorin bo‘shlig‘ida (diaffragma) issiqni xis qilish.**
- 6. Peshanani muzlatish**

### Mushaklarni bo‘shashtirish mashqi.

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



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

### **Issiqni his qilish mashqi.**

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

### **YUrak faoliyatini tartibga solish mashqi.**

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

### **Nafas olishni tartibga solish mashqi.**

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

### Qorin bo'shlig'ida issiqni his qilish mashqi.

Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'iga bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula Mening diaffragmam issiq: Diaffragmanga issiq etib bordi. Ko'p shugillanuvchilar diaffragma nimaligini tushinmaydi. SHuning uchun oldindan tushintirish lozim.

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

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

### Ijtimoiy-psixologik treninglar.

Ijtimoiy-psixologik treninglar (IPT) - bu amaliy psixologiyaning sohalardan biri bo'lib, u guruh psixologik faoliyatda faol usullarni qo'llashga mo'ljallanganidir.

IPT sportchilarning muloqotdagi kompetentligini oshiradi, muloqotdagi kompetentlik esa o'zga sportchilar bilan muloqot o'rnatish qobiliyatida ko'rinadi. Kompetentlikni tarkibiga bilim va ko'nikmalar yig'indisi kiritiladi. Demak, ijtimoiy-psixologik treninglarning asosiy vazifasi muloqotdagi kompetentlikni oshirishdir.

V.P. Zaxarovning fikriga ko'ra, **IPT asosiy maqsadi** – bu ijtimoiy-psixologik bilimlarni faol shaklda o'zlashtirishdan iboratdir. SHu nuqtai nazardan trening guruhining o'ziga xosligi quyidagilarda ko'rinadi:

1. Har bir ishtirokchining xatti-harakatini o'ziga xosligini ish jarayonida anglash;
2. Muloqot bilim va malakalarini oshirish;
3. Bir maqsad va vazifalar asosida guruhdagi ahillikni ya'ni, guruh psixologik jipslikni shakllantirish.

**Trening maqsadi:** Sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash va uni rivojlantirish.

**Trening kutilmalari:**

- Sport jamoasi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash;
- O'zaro tushunishni rivojlantirish;

- Psixologik yordamni tashqil etish usullariga o'rgatish.

**Treningni tashqil etish:** bir kunlik mashg'ulotlarning davomiyligi 1-2 – 2,5 soat.

**Trening uchun kerakli inventar:** vatman, markerlar, sanoq tayoqchalari, kley.

### **Treningning kechishi.**

#### **Birinchi kun**

#### **Birinchi mashg'ulot**

Mashg'ulot psixolog-trenerning savollari bilan boshlanadi (10 – 15 minut):

Psixologik qo'llab-quvvatlash nima degani?

Har doim ham uni amalga oshirish kerakmi?

Tobe bo'lmaganlik, uni qanday amalga oshirish mumkin?

O'ziga psixologik ko'makni qanday amalga oshirish mumkin? va boshqalar.

**1.** Psixologik-energetik zaryadka. **“Pianino” impuls-o'yini.**

O'yinning har bir ishtirokchisi o'zining ikki yonida o'tirgan ishtirokchining tizzasiga kaftini qo'yib, barmoqlari bilan ritmik harakatlarni (go'yo pianino chalgandek) bajaradi (5 min).

**2.** **“Guruh nizomini ishlab chiqish”.** Qabul qilingan umumiy qoidalarini bir ishtirokchi aytadi, qolganlari esa “xor” bo'lib qaytaradilar (10 – 15 minut).

#### **Qoidalar quyidagicha bo'lishi mumkin:**

- a) bir biriga Siz deb faqat ismini aytib murojaat qilish;
- b) murojaat vaqtida ijtimoiy status hech qanday qimmatga ega emas;
- v) har kim o'zi aytgan so'zi va harakti uchun o'zi mas'uldir;
- g) “hozir” va “shu erda” tamoyiliga rioya qilinadi;
- d) guruhda nimaiki amalga oshirilsa, hammasi faqat yaxshilikka xizmat qilsin;
- e) o'zini va o'zgalarni qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilish;
- j) konfidensiallik saqlanadi;
- z) ochiqko'ngil bo'lish, nimaiki aytilsa faqat o'z nomidan aytish;
- i) o'zgalarni baholashdan o'zini tiyish.

#### **Psixolog-trener guruh a'zolaridan:**

- to'liq asoslanmagan xulosalarni aytish;
- ijtimoiy va axloqiy kriteriyalarni mujassamlashtirgan baholovchi mulohazalardan o'zini tiyish;
- o'z emotsional holatini maksimal faollashtirish;
- “yaxshi” va “yomon” degan ichki tanqidga yo'l qo'ymaslik shartligidan ogohlantiradi.

**Izoh:** Treningning kechishini ham ob'ektiv ham sub'ektiv sabablarga ko'ra, hech vaqt aniq belgilab bo'lmaydi. Lekin belgilangan vaqtdan kam bo'lmasligi kerak.

Agar trening vaqtida vaziyat taqozosiga ko'ra, nimalarnidir tushuntirish

zarur bo'lsa, trenerning o'zi ham trening ishtirokchilariga tushunish qiyin bo'lgan ilmiy-psixologik atamalni qo'llamasligi kerak.

SHuningdek, guruhiy voqealarni guruh muhokamasidan holi amalga oshirmasligi talab etiladi.

**Tanaffus.** Kofe – breyk (15 – 20 minut)

### **Mashg'ulotlar:**

**1.** “O‘z his-tuyg‘ularingni esla”: guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).

**2.** “Doiradagi mashq”. Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

**3.** “Juftliklardagi mashq”. Guruh juftliklarga bo‘linadi, har kim psixologik ko‘mak olganda o‘zini qanday his qilishi (10 minut davomida) haqida gapiradi.

**4.** Psixologik ko‘mak haqida guruhiy-bahs munozara yuritish (8 – 9 minut).

**5.** “Materiallarni umumlashtirish”. Guruhlar doska va vatman qog‘oziga psixologik ko‘makni tashqil etuvchi tushunchalarning belgilarini yozib chiqish (10 – 14 minut).

**6.** “Qabul qilish”. Psixologik ko‘makni qanday bo‘lsa, shundayligicha qabul qilish, masalan, empatiya, xushmuomalalilik, ko‘ngilchanlik, vijdonlilik, halollik va boshqalar.

**7.** “Vaziyat muhokamasi”. Masalan: “Tasavvur qiling Siz uxlamogdasiz, tun soat uchda eshik qo‘ng‘irog‘i bosildi. Eshikni ochsangiz eshik oldida Siz chaqirmagan “tez yordam” vrachi turibdi. Xulosa – yordam kerak emas, aniqrog‘i yordamga hech kim muhtoj emas. O‘z o‘ziga ko‘mak berishning ayni vaqtdagi yo‘llaridan biri – bu o‘zgalor tomonidan qo‘llab-quvvatlamaslikdir. (10 – 15 minut).

**8.** “Energetik quvvat”. Relaks: barcha ishtirokchilar bir birlarining qo‘llarini ushlab, doira hosil qiladilar, ko‘zlarini yumib, quvvat doira bo‘ylab aylanayotganligini tasavvur qiladilar (4 – 5 minut).

**9.** Uyga vazifa: mashg‘ulot vaqtidagi xursandchilik holatlarini eslash.

## **Ikkinchi kun**

### **Ikkinchi mashg‘ulot**

**1.** Energetik quvvat (5 minut).

Psixolog-trener “psixologik ko‘mak” tushunchasiga ta‘rif beradi va uni guruh a‘zolari jo‘r bo‘lib qaytaradilar.

**2.** “Juftlikdagi mashq”. Doiradagi ikki stulga birin-ketin juftliklar o‘tirib, kechagi kun taassurotlarini aytib beradilar. Kerakli o‘rinda boshlovchi ularni to‘xtatib, keyingi juftlikki o‘rin beradi. (10 minut).

**3.** “Etaklab yuruvchi va ko‘r”. Bir ishtirokchi ko‘zlarini yumadi, ikkinchi ishtirokchi uni etaklab yuradi. Keyin “ko‘r” o‘zining sezgi va hissiyotlarini baholaydi.

**4.** “Guruhiy mashq”. Xonadan uch ishtirokchi tashqariga chiqib turadi.

Guruhga shunday topshiriq beriladi; guruh a‘zolaridan ikki kishi ajratiladi, ular o‘zlarini guruhga tanitadilar. Boshqaruvchining buyrug‘iga ko‘ra, xonaga kiradilar va psixologik ko‘makka muhtojlarni topib, ularga yordam beradilar. SHu tariqa ushbu mashqda guruhning barcha a‘zolari “triadaik” va “diadik” tarzda o‘yinni davom ettiradilar (10 – 15 minut).

**5.** “Muhokama”. Nima uchun xonadan chiqqanlar boshqalarni emas aynan ularni tanlaganliklarini muhokama qiladilar. So‘ngra, “yashiringan” kimligini aytadilar (10 – 20 minut).

### Uchinchi kun

#### Uchinchi mashg‘ulot

**1.** “O‘z his-tuyg‘ularingni esla”: guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).

**2.** “Doiradagi mashq”. Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

**3.** “Labirint” mashqi (30 minut). Trening ishtirokchilariga ko‘pburkachli shakl chizilgan qog‘oz varag‘ini ko‘rsatadilar. Guruh 3 minut davomida rasmni diqqat bilan o‘rganadilar va undagi detallarni eslab qolishga harakat qiladilar.

**Ko‘rsatma:** hozir tasvir olib qo‘yiladi, Siz esa ushbu shaklni o‘z xayolingizda chizishingiz kerak. Birinchi qatnashchi boshlang‘ich nuqtani tanlaydi va harakat yo‘nalishini keyingi qatnashchiga aytadi, masalan, “detalning kasishish nuqtasi chapga” uchinchi qatnashchi “kesishish nuqtasi pastga” va hokazo. SHu tariqa mashq davom etaveradi, maqsad rasmning boshlang‘ich nuqtasini topish emas, shaklni guruhiy tarzda amalga oshirish va yakunlash. Boshlovchi guruh a‘zolarini ko‘rsatilgan shaklni zinhor havoda yoki stolga chizmasliklarini nazorat qilib turadi. Agar jiddiy qiyinchilik tug‘ilsa, boshlovchi rasmni bir necha soniyaga qayta ko‘rsatadi. Mashq nihoyasiga etgach, uni muhokama qaladilar.

**4.** “Kulgu” mashqi (20 minut). Ko‘rsatma: kresloga o‘tiring va besabab shunchaki, kayfichog‘lik qilishga urining. Bir necha sekundga ko‘zlaringizni yumib, chin dildan hattoki, ko‘zingizdan yosh oqizib, o‘zingizni to‘xtata olmay kulgan holatingizni eslang. Boshladik. Rahmat, rahmat, juda yaxshi.

Boshlovchi tinchlik o‘rnatib, yuzaga kelgan holatning natijalari xususida fikr almashinadilar.

**Tanaffus.** Kofe – breyk (15 minut)

### To‘rtinchi kun

### To'rtinchi mashg'ulot

**1.** Qatnashchilarni o'rindiqlarga o'tkazib, ularning har biriga beshtadan savol beriladi, ularning javobi boshlovchi tomonidan yozib boriladi. Savollar:

- a) Sizning uchta eng yaxshi xislatlarinigiz;
- b) Sizga muvaffaqiyatsizlik olib keluvchi uchta illatingiz;
- v) Maqsadingizga erishishingizga ko'maklashuvchi uchta qobiliyatingiz;
- g) Sizni boshqara oluvchi yoki azob beruvchi uchta zaif xususiyatingiz;
- d) Kelajagingiz yoki xursandchiligingizni ta'minlovchi uchta kutilmani

ayting.

Sarflanadigan vaqt 7 – 10 minut.

**2.** “Juftlikdagi mashq”. Guruh juftliklarga bo'linida (yaxshisi, har gal yangi guruh tuzilgani ma'qul ) va 10 minut davomida bir birlariga tegishli bo'lgan xislatlar bevosita emas, balki bivosita aytilgan xislatlar muhokama qilinadi. So'ngra har bir guruh a'zosi reaksiyasini tasniflashga harakat qiladi.

**3.** Mazkur mashqni har kuni bajarish tavsiya etiladi. Har kim o'zi xulosa qilib, uni yodda saqlashi darkor: **INSONGA PSIXOLOGIK KO'MAK NAFAQAT QAYG'ULI KUNLARIDA BALKI, ENG XURSANDCHILIK KUNLARIDA HAM KERAK.**

**4.** “Guruhiy mashq”. Hamma doira bo'lib o'tiradi, suv solingan tarelkani doira bo'ylab ko'zlari yumuq holda bir birlariga uzatadilar (mashq ikki marta bajariladi).

**5.** “Akvarium”. Guruh ikkita doira (ichki va tashqi) ga ajratiladi, Ichki doiradagi ishtirokchilar suv solingan tarelkani doira ichida bir birlariga uzatadilar, Tashqi doiradagi qatnashchilar hech bir sharhlarsiz va emotsional reaksiyalarsiz ularni kuzatib turadilar. Qatnashchilarga bir birlariga yordamlashish va xatolarni tuzatish man etiladi.

So'ngra qayd etilgan holatlar, o'z o'zini his qilish va taassurotlar tahlili amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchi suv solingan tarelkani qo'lma-qo'l uzatar ekan, orqasida turgan va fikran yordam berib turgan “uchinchi qo'l”ni his qilib turganligini tushuntirishga urinadi... va hokazo. Interpretatsiya uchun taxminan 45 minut vaqt sarf bo'lishi mumkin.

Mazkur mashq insonni baholashga qaratilganligi bilan ham ahamiyatlidir.

To'rt kunlik ish yakunlanadi va mashg'ulotlar davomida paydo bo'lgan his-tuyg'ular, bir birlariga minnatdorchilik bildiriladi.

Ishtirokchilar qo'llarini bir birlarining elkalariga qo'ygan holda yana doira hosil qiladilar. Boshlarini o'ng tomonga egib turgan holda hamma uchun umumiy yaqinlashtiruvchi so'zlarni o'zlarining shiorlari sifatida qaytaradilar, masalan “DO'STLIK”, “BIRDAMLIK”, “HAMDARDLIK”, “MEHR-MUHABBAT”, “SAMIMIYLIK” va boshqalar kabi so'zlarni jo'rovoqlikda aytadilar. Ularni bir necha bor qaytaradilar.

Boshlovchi “mashg'ulotlar tugaganini” aytadi.

Har bir mashg'ulotdan so'ng boshlovchi vujudga kelgan o'zgarishlarni

quyidagi reja asosida tahliliy bayon qilishi shart:

Rasmiy muomala.

O‘zaro maqbul aloqalarning qo‘llab-quvvatlanishi (mavzularga oid).

Tanqidiy vaziyat va chuqur his-tuyg‘ular.

Qatnashchilar xulq-atvorining dinamikligi, har bir ishtirokchiga nisbatan o‘zaro ishonchning yuqoriligi.

SHunday qilib, guruhiiy munozara guruhiiy psixologik ishning metodi sifatida qaraladi.

Umuman, ijtimoiy-psixologik treninglarni o‘tkazishda aniq mashqlar, usullar va uslublarni qo‘llashning turfaligiga qaramay, odatda asosiy trening metodlarini quyidagilardan:

1. Guruhiiy munozaralar.
2. Guruhiiy o‘yin metodlari.
3. Psixogimnastik mashqlar.
4. Relaksatsion autotreninglar.
5. Meditativ mashqlardan iborat.

SHuningdek, IPT metodlari qatoriga yana yordamchi va qo‘shimcha metodlar ham kiritilgandir. Ular orasida **proektiv rasmlar, qo‘shiq va raqs mashqlari, autotrening va meditativ mashq elementlari, ijodiy vizualizatsiya usullari** shular jumlasidandir.

Sport guruhida ijodiy yondashuv va boshqaruvga asoslangan qaror qabul qilinishida, guruhiiy muhokamalarning ta’siri yuqori bo‘lib, muammo muhokamasiga ishtirokchilar “Ego”sining jalb qilinishi guruhiiy bahs-munozaraga kirishish motivatsiyasini orttiradi. Natijada, “yakdil ishonch” ularni faqat g‘alaba uchun harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ma’lumki, sportchilar bilan olib borilgan korreksion dasturdan so‘ng ular bilan postdiagnostik maqsadni amalga oshirish uchun anketa savollarini berish, ularning natijalarini psixologik tahlil qilish, sportchilar va psixolog orasidagi o‘zaro maqbul aloqalarni o‘rnatish, kelgusi vazifalarni amalga oshirish dasturini mukamallashtirishga izn beradi.

## 5.2. MENTAL TRENINGLAR

**Mental treninglar** – bu aqliy, fikrlash va tafakkurni rivojlantirish hamda taktik, strategiyalarni tuzish malakalarini tarkib toptirish maqsadida o‘tkaziladi.

SHuningdek, sportchilarning muloqotdaga kompetentligini oshiradi, muloqotdagi kompetentlik esa o‘zga sportchilar bilan muloqot o‘rnatish qobiliyatida ko‘rinadi. Kompetentlikni tarkibiga bilim va ko‘nikmalar yig‘indisi kiritiladi. Demak, mental treninglarning asosiy vazifasi aqliy fikrlash qobiliyatini oshirishdir.

**V.P. Zaxarov**ning fikriga ko‘ra, Mental treningni asosiy maqsadi – bu

ijtimoiy-psixologik bilimlarni faol shaklda o'zlashtirishdan iboratdir.

SHu nuqtai nazardan trening guruhining o'ziga xosligi quyidagilarda ko'rinadi:

1. Har bir sportchining xatti-harakatini o'ziga xosligini ish jarayonida anglash;
2. Muloqot bilim va malakalarini oshirish;
3. Bir maqsad va vazifalar asosida guruhdagi ahillikni ya'ni, guruhiy jipslikni shakllantirish.

### **Mental trening maqsadi:**

Sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash va uni rivojlantirish.

**Trening kutilmalari:** Sport jamoasi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash;

- o'zaro tushunishni rivojlantirish;
- psixologik yordamni tashkil etish usullariga o'rgatish.

### **“Energetik quvvat” mashq.**

**Relaks:** barcha ishtirokchilar bir birlarining qo'llarini ushlab, doira hosil qiladilar, ko'zlarini yumib, quvvat doira bo'ylab aylanayotganligini tasavvur qiladilar (4-5 minut).

### **“Juftlikdagi mashq”.**

Doiradagi ikki stulga birin-ketin juftliklar o'tirib, kechagi kun taassurotlarini aytib beradilar. Kerakli o'rinda boshlovchi ularni to'xtatib, keyingi juftlikki o'rin beradi. (10 minut).

### **“Etaklab yuruvchi va ko'r” mashq.**

Bir ishtirokchi ko'zlarini yumadi, ikkinchi ishtirokchi uni etaklab yuradi. Keyin “ko'r” o'zining sezgi va hissiyotlarini baholaydi.

### **“Guruhiy mashq”.**

Xonadan uch ishtirokchi tashqariga chiqib turadi. Guruhga shunday topshiriq beriladi; guruh a'zolaridan ikki kishi ajratiladi, ular o'zlarini guruhga tanitadilar. Boshqaruvchining buyrug'iga ko'ra, xonaga kiradilar va psixologik ko'makka muhtojlarni topib, ularga yordam beradilar. SHu tariqa ushbu mashqda guruhning barcha a'zolari “triada” va “diada” tarzida o'yinni davom ettiradilar (10 – 15 minut).

### **“Muhokama” mashq**

Nima uchun xonadan chiqqanlar boshqalarni emas aynan ularni



tanlaganliklarini muhokama qiladilar. So'ngra, "yashiringan" kimligini aytadilar (10-20 minut).

### “O‘z his-tuyg‘ularingni esla”

Guruhning har bir a'zosi o'z holati, his-tuyg'ulari va kechinmalari to'g'risida aytib beradi. Razminka, "Pianino" (5 – 7 minut).

### “Doiradagi mashq”.

Hamma o'zidan o'ng tomonda o'tirgan qo'shnisining holati to'g'risida gapiradi (10 – 12 minut).

### “Kulgu” mashqi.

**Ko'rsatma:** kresloga o'tiring va besabab shunchaki, kayfichog'lik qilishga urining. Bir necha sekunda ko'zlaringizni yumib, chin dildan hattoki, ko'zingizdan yosh oqizib, o'zingizni to'xtata olmay kulgan holatingizni eslang. Boshladik. Rahmat, rahmat, juda yaxshi. Boshlovchi tinchlik o'rnatib, yuzaga kelgan holatning natijalari xususida fikr almashinadilar.

### “Juftlikdagi mashq”.

Guruh juftliklarga bo'linadi (yaxshisi, har gal yangi guruh tuzilgani ma'qul ) va 10 minut davomida bir birlariga tegishli bo'lgan xislatlar bevosita emas, balki bivosita aytilgan xislatlar muhokama qilinadi. So'ngra har bir guruh a'zosi reaksiyasini tasniflashga harakat qiladi.

### “Guruhiy mashq”.

Hamma doira bo'lib o'tiradi, suv solingan tarelkani doira bo'ylab ko'zlari yumuq holda bir birlariga uzatadilar (mashq ikki marta bajariladi).

### “Akvarium”.

Guruh ikkita doira (ichki va tashqi) ga ajratiladi, ichki doiradagi ishtirokchilar suv solingan tarelkani doira ichida bir birlariga uzatadilar. Tashqi doiradagi qatnashchilar hech bir sharhlarsiz va emotsional reaksiyalarsiz ularni kuzatib turadilar. Qatnashchilarga bir birlariga yordamlashish va xatolarni tuzatish man etiladi. So'ngra qayd etilgan holatlar, o'z o'zini his qilish va taassurotlar tahlili amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchi suv solingan tarelkani qo'lma-qo'l uzatar ekan, orqasida turgan va fikran yordam berib turgan "uchinchi qo'l"ni his qilib turganligini tushuntirishga urinadi... va hokazo. Interpretatsiya uchun taxminan 45 minut vaqt sarf bo'lishi mumkin. Mazkur mashq insonni baholashga qaratilganligi bilan ham ahamiyatlidir.

### 5.3. SPORTDA NEYROLINGVISTIK DASTURLASHNI (NLD) ROLI VA SAMARADORLIGI

Sportda neyrolingvistik dasturlashni (NLD) roli va samaradorligi haqida fikr yuritar ekanmiz, avvalo, “NLD”, ya’ni Neyrolingvistik dasturlash texnikalardan quyidagilarni alohida e’tirof etish mumkin.

1. Resurslarni langarlash
2. Oltiqadamli refrening
3. Real kelajakni qurish
4. Silkitish texnikasi
5. Vizual kinestetik dissotsiatsiya

#### **1. Resurslarni langarlash texnikasi**

Oldindan esda tutish kerakki, langarlar holatning intensivligi cho‘qqisiga mos kelishi, noyob va turli bo‘lishi, oson qayta tiklanishi va engil va tiniq his qilinishi mumkin bo‘lgan holat bilan aloqador bo‘lishi lozim.

**Bajarilishi.** Sportchidan u ichki imkoniyat (resurs)larga ehtiyoj sezadigan vaziyat bilan o‘zini identifikatslashtirishini so‘rang.

Undan o‘zi uchun zarur bo‘lgan maxsus resursni qayta tiklashni, masalan, dadillikni, qachon va qaerda foydalanishi mumkinligini iltimos qiling.

Resurs haqiqatdan ham mos kelishiga ishonch hosil qiling.

Undan hayotida shunday imkoniyat bo‘lgan vaziyatni eslashini so‘rang.

Uning uch reprezentativ tizimi: audial, vizual va kinestetikdan langarni tanlang, masalan, kaftingiz bilan sportchining tizzasiga tegining.

Sportchidan o‘z tasavvurida boshqa joyga o‘tish va to‘liq holda ichki imkoniyat holatini his qilishga qaytishini so‘rang. U yana bir bor hammasini qayta boshdan kechirsin. Sportchi intensivlik cho‘qqisiga erishganida, siz yana uning tizzasiga kaftingiz bilan teginasiz. Bu holatni qancha kerak bo‘lsa, shuncha saqlab turasiz. Keyin sportchidan unga resurs zarur bo‘lgan vaziyatga qaytishni iltimos qilasiz. SHu paytda langarni “ulaysiz” va sportchi haqiqatdan ham ushbu holatga kirganligiga amin bo‘ling.

Sportchi mavjud bo‘lgan qaysidir bir muammoli vaziyatni va keyingi safar bu langar bilan u qanday foydalanishi mumkinligini sinab ko‘ring.

**Texnikaning maqsadi** –sportchiga uning harakati va xulqiga ijobiy ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan emotsional holatga tez va oson yo‘l topishi uchun yordam berish.

#### **2. “Olti qadamli refreyming” texnikasi.**

**Bajarilishi.**

**Birinchi qadam.** Sportchida o‘zgartirilishi lozim bo‘lgan strategiya va xulqni aniqlang.

**Ikkinchi qadam.** Ushbu xulqqa tegishli bo‘lgan qism bilan aloqa o‘rnating. Ichkariga murojaat qiling va o‘zingizga quyidagi savolni bering: savolingizga

javoban namoyon bo'ladigan ovoz, vizual obrazlar, hislaringizdagi har qanday o'zgarishlarni qayd etish uchun e'tiborli bo'ling. Savol quyidagicha bo'ladi: "Sizning o'zingiz o'zgartirishni istagan xulqingiz tegishli bo'lgan qaysidir qismingiz, siz bilan muloqotga kirishishni xohlaydimi?" Barcha tizimning har qanday reaksiyasiga e'tiborli bo'ling. Agar ijobiy javob bo'lsa, ushbu qismga hamkorlik uchun minnadorchilik bildiring.

**Uchinchi qadam.** Qismdan so'rang, u nima yaxshi, ijobiy va nima yomon narsani o'zida aks ettiradi, uning niyati nimada, u sizga bunday harakatni qo'llagan holda siz uchun nima qilmoqchi ekanligini bildirishni istaydimi?

Ushbu savoldan so'ng "ha" yoki "yo'q" javobini sezish uchun e'tiborli bo'ling. Agar u "ha" javobini bersa, undan faqatgina ijobiy niyatlarni aniqlashini so'rang. Agar "yo'q" bo'lsa, istaklarni qondirish uchun harakatning muqobil usulini yaratishga harakat qiling.

**To'rtinchi qadam.** U yoki bu talabni qondirish uchun harakatning turli usullarini yaratish. Qismga javob uchun minnadorchilik bildiring. Ichkariga murojaat qiling va o'zingizning ijodiy "men"ingizni aniqlang. Undan mazkur qismning istaklarini qoniqtiradigan o'shandek yoki undan ham yanada yaxshiroq harakatning muqobil variantlarini yaratishni iltimos qiling. Ijodiy qismingizdan u ongsizlik darajasini qo'llashni va yordam kerak bo'lgan qism bilan tanishishni istashligini so'rang. Ijodiy qismdan u bu yangi imkoniyatga ega bo'lganida belgi berishini so'rang. Ijodiy qismga minnadorchilik bildiring.

**Beshinchi qadam.** O'zining xulqini o'zgartirishni istagan qism harakatning turli variantlarini tanlaydi va zarur bo'lgan vaziyatlarda ularni amalga oshirish uchun javobgarlikni o'ziga oladi. Mazkur qismdan sizda bo'lgan xulqdan yanada ko'proq mos bo'lgan so'ngi xulq variantlarini tanlashni so'rang. Qismga minadorchilik bildiring.

**Oltinchi qadam.** Ekologik tekshiruv. Sizga javob bergan qismdan o'zini tinch tutish, jimlikni saqlashni so'rang, ichkariga murojaat qiling va bu muzokaralarda ishtirok etishni istaydigan yana qandaydir qismlar borligini so'rang. Ichki reaksiyaga tayyor turing. Agar javob "yo'q" bo'lsa, refreyming tugadi. Ekologik tekshiruv – kelajakka birlashish.

**Texnikaning maqsadi** – sportchidagi ma'qul bo'lmagan xulq yoki holatni o'zgartirish va ushbu holatlarni istalgan natijaga olib kelishning muqobil usullarini topish.

### **3. Real kelajakni qurish texnikasi**

**Muammoni aniqlang.** Bu vaziyatda u odatda kelajakka ishonchsizlik bilan bog'liq.

**Bajarilishi.** Vaqt chizig'ini yarating, tug'ilish, hozirgi zamon va kelajak nuqtalarini belgilang. Hozirgi zamon nuqtasida turing, muammoni uch tizimda tasvirlang va assotsiatsiya pozitsiyasida turib vaqt chizig'ini tasvirlang.

Hayot yo'lining o'tmishida o'zingizning kelajak go'zal, qimmatli joyini toping va ushbu nuqtadagi pozitsiyada turing. O'sha joydan barcha resurslar va

tajriba bilan o'zingizga nazar tashlang. Ehtimol, siz o'ylagandirsiz, ushbu payt qaytmas holda yo'qotilgan yoki uni esdan chiqargansiz. Barcha resurslar orasida siz quvonch, muhabbat, ishonch, yangi hayotni his qilishni topasiz.

Siz uchun shunchalik yoqimli bo'lgan vaqtga, o'tmishga kiring. Unga bir daqiqaga o'sha davrda mavjud bo'lgan sifat va manbalarni his etish uchun qadam qo'ying, keyin xotiralaringizdan chiqing. Bu vaqt mobaynida ushbu sifatlarga ega bo'lgan, o'tgan hayot bilan yashayotgan "men" bilan uchrashing.

O'sha holatda nima qadrli va muhim bo'lganligini, siz uchun unda nima muhim ekanligini tahlil qiling, o'sha paytni siz uchun bunchalik muhim etuvchi sifatlarni olish uchun "men"ga kiring.

O'zingiz uchun bu sifatlarni izohlang. Barcha ushbu sifatlarni, ijobiy xotiralarni, qobiliyatlarni xotirangizda saqlab, orqaga, o'zingizning haqiqiy hayotingiz chizig'i nuqtasiga qayting. Savolga javob bering: "Ushbu sifatlarni ular mening hozirgi holatim va kelajagim haqidagi tasavvurlaringa eng qulay mos kelishi uchun saflamoq mumkin?"

Agar e'tiroz yoki xavotir mavjud bo'lsa, bu sifatlarni ular sizga haqiqiy va to'laqonli tuyulganiga qadar yonga qo'yib turing.

Bu sifatlarni sun'iy ravishda kelajagingizga, ya'ni hayot chizig'ining hozirgi kunidan kelajagingizga qarab qo'zg'atib ko'ring. Siz tomoningizdan o'tmishdan tanlangan o'zgartirilgan sifatlarni shunday joylashtiringki, ular siz prognozlashtirgan kelajakdagi voqealarga to'liq mos kelsin.

O'zingizning voqeligingiz qilmoqchi bo'lgan kelajakka yana bir bor nazar tashlang.

**Texnikaning maqsadi** – ertangi kunga ishonch va qaysidir qarorni qabul qilish uchun zarur bo'lgan sifat va manbalarga tez va dadil ega bo'lish.

#### **4. "Silkitish" texnikasi**

**Bajarilishi**. Sportchi sizning yoningizga kelganiga sabab bo'lgan muammoni aniqlang. U qandaydir belgi (simptom), zararli odat, nojoiz xulq-atvor va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Undan xotiralariga nazar tashlab, keraksiz xulq-atvor yoki belgilardan oldin keluvchi, hissiyot, ovoz, tasvir yoki nuqtani aniqlashini so'rang. Asosiysi manzara uning o'zini qamrab olmasin.

Sportchidan u zararli odatidan yoki istalmagan belgilardan go'yoki qutulgan bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa qiyofa, tasvirni yaratishni so'rang.

Ushbu tasvirning hajmi, rangi va ularning bir biridan farqini tartibga soling.

**Quloch yozish**. Oldiniga sportchi harakatga keltiruvchi katta va yorqin tasvirni tasavvur etishi, keyin pastki o'ng burchakda hozircha kichkina, xira ikkinchi qiyofa, ikkinchi tasvirni joylashtirishi lozim.

SHunday qilib, ikkinchi kichkina tasvir, birinchi katta tasvirning ichida joylashgan. Endi tasvirni silkiting, ya'ni bir lahza katta tasvirni kichigi bilan almashtiring va uni katta, yorqin va farqlanuvchi qiling.

To'siqni tozalashni va ko'zlarini ochishini taklif eting va yana qaytadan bu tasvirni silkiting. SHunday tarzda besh marta takrorlang.

**Tekshirish.** Sportchidan istamagan qiyofasini eslashni so‘rang. Agar silkitish samarali bo‘lgan bo‘lsa, buni eslash qiyin bo‘ladi, agar muvaffaqiyatli chiqmagan bo‘lsa, qiyofa xira va yiroqlashgan, asosiysi yoqimsiz bo‘ladi.

**Texnikaning maqsadi** – sportchi qutilishni istagan holat, belgi, odat, kayfiyatni o‘zgartirish yoki undan xalos qilish.



### 5. Vizual-kinestetik

#### dissotsiatsiya

NLDning asosiy qoidasiga asoslangan. Assotsiativ idrok kechinmalar keskinligini kuchaytiradi, dissotsiatsiyalashganlari esa uni kamaytiradi.

#### Bajarilishi:

Siz bilan yonma yon bo‘lgan sportchi uchun qulay, barqaror langarni o‘rnating. Langarni ushlab turgan holda, sportchiga bevosita psixologik shikastlantiruvchi vaziyat oldidan mavjud bo‘lgan o‘zining nisbatan yosh, o‘tmishdagi “Men”ini bir lahzali su‘ratlar kabi vizuallashtirishni taklif eting. So‘ngra sportchidan o‘zining orqasida o‘tirgan holda tasvir qilishni so‘rang.

Sportchidan o‘sha psixologik shikastlanish vaziyatiga, uni chetdan kuzatish va u bilan sodir bo‘layotgan bunday holat, nisbattan yana ham ko‘proq yosh paytida yuz berganligini hisobga olib o‘yga cho‘mishni iltimos qiling.

Sportchiga psixologik shikastlanish vaziyati butunlay tugatilgach, u nazoratchi bo‘lgan dissotsiatsiya pozitsiyasidan, orqada o‘tirgan o‘sha o‘zi go‘yoki o‘z tanasida bo‘lishini iltimos qiling.

Endi bugungi sportchidan, o‘sha paytdagi, nisbatan yosh holatida o‘ziga yaqinlashishni va uni o‘zi kelgan kelajakda, sportchining psixologik shikastlanish vaziyati esa ortda qolganligi, bundan keyin xotirjamlanish va dadil bo‘lish mumkinligiga ishonirishni iltimos qiling.

Nisbatan yosh bo‘lgan “O‘zi” uni tushunishini anglay boshlagach, bu vizuallashtirish bugungi sportchining qismi bo‘lib qoladi.

**Texnikaning maqsadi** – salbiy xotiralarga olib keluvchi birlamchi emotsional to‘yinganlikni sportchi kechinmalaridan chiqarib tashlash.

### 1-MIKROKEYS

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

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

#### Mikrokeys topshirig'i:

O'qituvchilarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

#### Ta'lim oluvchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

#### Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

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

#### Mikrokeysni echish jarayoni:

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

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

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

4. Echim bayon etiladi.

#### O'qituvchining echimi

#### Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

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

### 2-MIKROKEYS

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

Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib ko'rsataman desa, oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

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

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

Zarifa tushlik ham qilmay ko'chaga chiqib ketdi.

### Savollar:

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

### Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

"Pedagogika" va "Psixologiya"ga oid adabiyotlar.

### Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

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

### O'qituvchining echimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag'batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.

2. SHu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta'sir o'tkazadi, asta-sekin unda qo'rslik, befarqlik, o'z-o'zini past baholash, o'ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

### 3-MIKROKEYS

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

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

### Savollar:

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

1. Birinchi o'qituvchining ta'lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?
2. Ikkinchi o'qituvchi tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. O'qituvchining xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

### Tinglovchilarga tavsiya etiladigan material:

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

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

### O'qituvchining echimi

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

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

### 4-MIKROKEYS

Madina 2 yoshda u juda ham quvnoq, hamma bilan oson muloqotga kirishadigan, juda ko'p she'rlar biladigan qiz. Uni bog'chaga berishdi va bir oy davomida bola injiq, yig'loqi, dudug'lanadigan bo'lib qoldi.

Pedagog ota-onani oldida doim qizga nisbatan xushmuomala bo'lib, erkalatardi. Ota-ona vaziyatni surishtirsa, pedagog uyda qo'rqib ketgan bo'lsa kerak, deb vaziyatni yumshatishga harakat qildi. Boladan so'ralsa, bola hech nima gapirib bera olmaydi.

### Savollar:

1. Bu vaziyatda kim aybdor?
2. Ota-ona qanday yo'l tutishi kerak?
3. Bolaga endi qanday munosabat bildirish kerak?

### Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:



“Pedagogika” va “Psixologiya”ga oid adabiyotlar.

### Tinglovchilar uchun ko‘rsatmalar:

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

### O‘qituvchining echimi

1. Pedagogning tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olmadi va tarbiya jarayonida qattiqqo‘llik metodidan foydalandi.
2. Ota-ona bog‘cha mudirasi bilan kelishib, Madinani boshqa xaqiqitan muloyim, xushfe‘l pedagog guruhiga o‘tkazishi kerak.
3. YAngi pedagogga esa vaziyatni tushuntirib, Madinaga e‘tiborliroq bo‘lishni so‘rab, alohida logoped, psixolog va nervopatolog bilan ishlab Madinani bu kuchli stressdan chiqarib olish kerak.

**TESTLAR BANKI**

### 1. “Psixologiya” soʻzining manosi?

+ yunon tilidan “psyche” – jon, ruh va “logos” – taʼlimot, ilm demakdir

- yunoncha soʻz boʻlib “davolayman” degan manoni bildiradi
- insonni mehnat qilishini bildiradi
- inson va tabiat oʻrtasidagi oʻzaro aloqalarni anglatadi

### 2. Oʻz “Men”iga ega xulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va oʻzgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol aʼzosi bu kim?

+ shaxs

- individ
- komil inson
- inson

### 3. “Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar fanga kim tomonidan kiritilgan?

+ Per de Kuberten.

- P.F. Lesgaft.
- P.A. Rudik.
- Z.G. Gapparov.

### 4. Sport tadbirlari va mashgʻulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi oʻzgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini oʻrganadigan fanning sohasidir qaysi javobda toʻgʻri berilgan?

+ sport psixologiyasi

- ijtimoiy psixologiya
- mehnat psixologiyasi
- umumiy psixologiya

### 5. Qaysi normativ hujjatga asosan Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati boshqaruv, texnik, xizmat koʻrsatuvchi va oʻquv-yordamchi xodimlarining namunaviy shtatlar jadvalida sport psixologi lavozimi kiritilgan?

+ Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 660-son qaroriga asosan.

- Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 25 yanvardagi “Umumiy oʻrta, oʻrta maxsus va kasb-hunar taʼlimi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” PF-5313-son Farmoniga asosan.
- Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” PF-5368-son Farmoniga asosan.
- Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi PQ-4359-son qaroriga asosan.

### 6. Psixikaning namoyon boʻlish shakllari qaysi javobda toʻgʻri keltirilgan?

+ psixik jarayonlar, psixik holatlar, shaxs xususiyatlari.

- kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, sidamkorlik.
- Id, Ego, Alter-ego.
- jismoniy sifatlar, portlovchi kuch.

### 7. Odamning tegishli sezgi organlariga moddiy olamdagi narsa va hodisalar taʼsir koʻrsatgan paytida ulardagi ayrim xossalarning aks ettirilishidan iborat boʻlgan eng sodda psixik jarayon – bu?

+ sezgi

- idrok
- xotira
- tafakkur

### 8. Sportchilarga psixokorreksion taʼsir koʻrsatishining tuzilmaviy modeli nima deb ataladi?

+ “sportchi-trener-psixolog” triadasi.

- trenerlar kengashi.
- ustoz-shogird tizimi.
- ruhiy tayyorgarlik.

**9. Qon so‘zi bilan bog‘liq bo‘lib, serharakat, kuchli ta’sirlanish, muvozanatsiz bo‘lish nazarda tutiladigan temperament turi qanday nomlangan?**

+ **sangvenik.**

- melonxolik.
- xolerik.
- fligmatik.

**10. Trener-o‘qituvchining mustahkam individual-shaxsiy xususiyatlari shakllanishiga zarar ko‘rsatmaydigan kasbiy (sport) faoliyat(i)ga, bilim, malaka va uquvlarni samarali o‘zlashtirishga ta’sir ko‘rsatuvchi sifatlar (psixik funksiyalar) majmui fanda nima deb ataladi?**

+ **zaruriy kasbiy sifatlar (ZKS).**

- tepmerament.
- xarakter.
- qobiliyatlar.

**11. Asabiylik keskinlik degan ma’nomlarni anglatadi so‘z fanda qanday nomlanadi?**

+ **stress.**

- frustratsiya.
- qo‘rquv.
- vahima.

**12. Sportchini tez cho‘lg‘ab oladigan va shiddat bilan o‘tib ketadigan jarayonlarga fanda nima deb aytiladi?**

+ **affekt.**

- kayfiyat.
- depressiya.
- suitsid.

**13. Sportchida tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan his-hayajonlar nima deb ataladi?**

+ **emotsiya.**

- affekt.
- qo‘rquv.
- disforiya.

**14. Sport psixologiyasida psixologik o‘ta zo‘riqliklarni nechta bosqichga ajratiladi va ular qaysilar?**

+ **3 ta bosqich; asabiylik, jizzakilik, asteniklik.**

- 3 ta bosqich; stress, depressiya, suitsid.
- 3 ta bosqich; xavotirlanish, vahima, qo‘rquv.
- 3 ta bosqich; jarayon, holat, xususiyat.

**15. Sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holati qaysi javobda to‘g‘ri keltirilgan?**

+ **start oldi holati.**

- kayfiyat.
- start taktikasi.
- xavotirlanish.

**16. Kim psixologiya fanining "asoschisi" deb hisoblanadi:**

+ **Aristotel;**

- Gippokrat;
- Mark Avreliy;

- Suqrot.

**17. 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;

**18. SHaxsning ijtimoiylashuvida asosan qaysi omillar muhim sanaladi:**

+ irsiy-biologik, fiziologik, psixologik;

- intraversiya, ekstraversiya;

- ichki va tashqi omillar;

- individual xususiyatlar.

**19. 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.

**20. SHaxsning individual-tipologik xususiyatlari keltirilgan javobni ko'rsating?**

+ xarakter, temperament, his-tuyg'ular, iroda, qobiliyatlar;

- bilimlar, ko'nikmalar, malakalar;

- qobiliyatlar, iqtidor, iste'dod;

- diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hayolot.

**21. 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.

**22. Sportchida motiv-bu?**

+ harakatga undovchi kuch;

- fikrlar ustunligi;

- layoqat;

- imkoniyat.

**23. Sportchining psixofizologik holati –bu:**

+ ruhiy-jismoniy holati;

- jismoniy-aqliy xolati;

- ma'naviy;

-aqliy va ma'naviy.

**24. Temperament necha turga bo'linadi.**

+ xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik;

- xolerik, melonxolik, flegmatik;

- sangvinik, flegmatik;

- xolerik, melonxolik;

**25. Trening so'zi qanday ma'noni anglatadi?**

+ mashq, mashg'ulot;

- holat;

- vaziyat;

-imkoniyat.

**26. Temperamentniig mohiyatini birinchi marta ilmiy asoslab bergan olim kim?**

+ Gippokrat;

- I.P.Pavlov;

- I.M.Sechenov;

- A.A.Uxtomskiy.

**27. Musobaqa bu -?**

+sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir;

- sportchining imkoniyati;
- sportchining mahorati;
- sportchining g'alabaga chorlash.

**28. Sportchilarda faoliyat jarayonlari necha turga bo'linadi?**

+mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ng;

- mashg'ulot;
- musobaqa, musobaqa oldi;
- mashg'ulot, musobaqadan so'ng.

**29."Akseleratsiya" terminining ma'nosi nima?**

+tezlatish;

- tiklash;
- umumlashtirish;
- o'sish.

**30. Sportchida sport faoliyatini motivatsiyalashda asosan qaysi motivlar muhim o'rin to'tadi?**

+ichki motivlar, tashqi motivlar va shaxsiy motivlar;

- bilim ko'nikma va malaka;
- ustanovka, qadriyat, orttirilgan qobiliyat;
- qobiliyat, ko'nikma, malaka, shaxsiy motivlar.



## GLOSSARIY

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

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

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

**Integratsiya qonuniyati** -psixik funksiyalarning o’zaro aloqadorlikda taraqqiy etishi.

**Sotsiometrik metod**- kichik guruh a’zolari o’rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o’rganish va ularning darajasini o’lchashda qo’llaniladigan metod.

**Aggressivlik** -shaxsning buzg’unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo’lib asosan sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo’ladi.

**Stress** -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi.

**Kayfiyat**- sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

**Emotsional beqarorlik** -sportchidagi optimal emotsional qo’zg’alishning buzilishi tarzida, asosan o’ta qo’zg’aluvchanlik tarafiga o’zgarishi orqali namoyon bo’ladi.

**Vahima**- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo’lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo’rquv tarzida namoyon bo’ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko’rinishida namoyon bo’ladi.

**Start oldi holati**- sportchining bo’ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog’liq bo’lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir.

**Sport taktikasi**- sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g’alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig’indisiga aytiladi.

**Diqqat** -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo’lib, shaxsning faolligini hamda uning ob’ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

**Sezgi**- sezgi a’zolarimizga bevosita ta’sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks ettirilishiga aytamiz.

**Idrok** -sezgi a’zolariga bevosita ta’sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi.

**Xotira**- esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o’z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

**Xayol**- sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog’liq bo’lib, borliqni yangi bo’yoqlarda, o’z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

**Intuitsiya** (lot. “intuition” < “intueri” – “sinchiklab, diqqat bilan qaramoq”) – mantiqiy bog’lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun etarli bo’lmaganda qidiruv yo’nalishlari asosida masalani echishning tarkibini bo’lgan evrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

**Informatsion kompetentlik** – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli,



foydali ma'lumotlarni izlash, yig'ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o'rinli, samarali foydalanish.

Kommunikativ **kompetentlik** – ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo'lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta'sir ko'rsata olish.

**Kompetentlik** (ingl. “competence” – “qobiliyat”) – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish.

**Kreativ kompetentlik** – pedagogik faoliyatga nisbatan tanqidiy va ijodiy yondoshish, o'zining ijodkorlik malakalariga egaligini namoyish eta olish.

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

**Qobiliyat** – shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishini ta'minlaydigan individual psixologik xususiyat

**His etish madaniyati** – pedagogik madaniyatning tarkibiy elementlaridan biri bo'lib, u pedagog tomonidan ta'lim jarayoni ishtirokchilarining ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari, o'y-fikrlarini tushuna olishi, ular bilan samarali muloqotni tashkil etishini bildiradi



## ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 472-son qarori // <http://lex.uz/pdfs/4367731>
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-son qarori // <http://lex.uz/search/nat?actnum=658>
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 19-noyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O‘zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 918-son qarori // <https://lex.uz/pdfs/4600885>
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019.
5. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent: “O‘zbekiston”. – 2017.
8. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
9. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
10. 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
11. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.
12. Babushkin, G.D. Psixodiagnostika lichnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom: ucheb. posobie / G.D. Babushkin. – Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2012. – 328 s.
13. Baturin N.A. Psixologiya uspexa i neudach v sportivnoy deyatelnosti / N.A. Baturin // Psixologiya v sporte. – Omsk: Sfera, 2008. -195 s.

14. Belkin, A.A. Ideomotornaya trenirovka v sporte / A.A. Belkin. - M.: Fizkultura i sport, 2003. - 128s.
15. Belyaev G.S. Autogennaya trenirovka pri lechenii nevrozov: metod. pismo / G.S. Belyaev, A.A. Majbits. – M.: Meditsina, 2008. – 124 s.
16. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya [Tekst]: Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturi / Z.G. Gapparov; MB i SSO RUz. – T.: OOO «Mexridaryo», 2009. – 312 s.
17. Gogunov E.N, Martyanov B. I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
18. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
19. Ilin E.P. Psixologiya sporta. – SPb.: Piter, 2018. – 352 c. – ISBN 978-5-4461-0897-8.
20. Ilin E.P. Psixologiya straxa. – SPb.: Piter, 2017. – 352 s. –ISBN 978-5-496-02944-5
21. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000
22. Ogorodova, T.V. Psixologiya sporta: ucheb. posobie / T.V. Ogorodova; YArosl. gos. un-t im. P.G. Demidova. – YAroslavl: YArGU, 2013. – 120 s.
23. Psixologiya stressa. 3-e izd. – SPb.: Piter, 2018. – 480 s. – ISBN 978-5-496-00997-3
24. Babushkina. G.D Sportivnaya psixologiya: ucheb. dlya vuzov fizicheskoy kulturi /– Omsk: SibGUFK, 2012. – 440 s.
25. J.A.Po‘latov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013.
26. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

### Elektron ta’lim resurslari

27. <http://edu.uz>
28. <http://huquqburch.uz>
29. <http://lex.uz>
30. <http://senat.uz>
31. <http://stat.uz>
32. <http://uza.uz>
33. <http://uzdjtsu.uz>
34. <http://uz-edu.uz>
35. <http://www.openinfo.uz>
36. <http://ziyonet.uz>
37. <https://minsport.uz>
38. <https://president.uz>
39. <https://sportedu.uz>
40. <https://strategy.uz>
41. <https://www.gov.uz>