

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАХБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ**

**“СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИНИНГ ДОЛЗАРБ
МАСАЛАЛАРИ ВА ЗАМОНАВИЙ КОНЦЕПЦИЯЛАРИ”
МОДУЛИ БЎЙИЧА**

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

Тузувчи: *проф. О.С.Мирзаев*

Тошкент – 2014

МУНДАРИЖА

| | |
|--|-----------|
| ИШЧИ ДАСТУР | 3 |
| ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА..... | 11 |
| ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ..... | 12 |
| МАЪРУЗА МАТНИ | 32 |
| ТЕСТ САВОЛЛАРИ | 68 |
| НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ..... | 74 |
| МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ..... | 75 |
| МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР | 77 |
| ГЛОССАРИЙ | 79 |
| АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ | 92 |



ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Спорт психологияси фанининг долзарб масалалари ва замонавий концепциялари” модули **мақсади:** педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курс тингловчиларини спорт психологиясининг замонавий концепциялари ва долзарб масалалари ҳақидаги билимларини такомиллаштириш, спорт психологияси ҳақидаги замонавий тушунчалар билан таништириш, спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашга оид муаммоларни аниқлаш, спорт иродавий фаолият эканлиги, жисмоний тарбия ўқитувчиси ва унинг портрети, спортчиларни психологик жиҳатдан тайёрлаш масаласини таҳлил этиш ва тайёрлаш кўникма ва малакаларини таркиб топтириш.

“Спорт психологияси фанининг долзарб масалалари ва замонавий концепциялари” модулининг **вазифалари:**

– тингловчиларда спорт психологияси фанининг долзарб масалалари ва замонавий концепцияларимодулидан жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақидаги янги билимларни шакллантириш;

– спортчини техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари ҳамда спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш долзарб масалалари билан таништириш;

– методларни спорт фаолияти жараёнида қўллашнинг самарадорлиги тўғрисидаги жиҳатларини ишлаб чиқилганлигини ёритиш ва тингловчиларда уларни аниқ илмий-амалий моҳиятини очиб бериш;

– тингловчиларда замонавий психологик методлар ва тестларни ўз амалий фаолиятларида қўллаш олишни;

– спорт иродавий фаолият эканлиги, ирода сифатлари ва унинг замонавий ёндошувлари моҳиятини аниқлаштиришдан иборат.

Модулни ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

“Спорт психологияси фанининг долзарб масалалари ва замонавий концепциялари” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган ишлар доирасида тингловчилар:

- жисмоний тарбия ва спорт фаолияти билан боғлиқликда юзага келадиган муаммолар ва уларни ҳал этиш усуллари, спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асосларини ўрганадилар;

- спортда психологик тайёргарлик, индивидуал хусусиятлар ва спорт фаолияти, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялаш каби масалаларни ҳал этишда замонавий психологик усуллардан фойдалана олиш малакаларини ўзлаштирадидилар;



- замонавий психологик муаммолар ва концепцияларга доир кейслар тузиш, улардан амалиётда қўллаш қўникмаларига эга бўладилар;
- спорт фаолияти муаммоларини аниқлаш, таҳлил этиш, баҳолаш ва умумлаштириш малакаларини эгаллайдилар.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модул мазмуни ўқув режадаги “Ёш спортчиларни психологик тайёрлаш”, “Таълим технологиялари ва педагогик маҳорат”, “Тестология” “Жисмоний тарбия” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда тингловчиларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Ушбу модул психология фанининг бошқа соҳаларидан тубдан фарк қилиб, унинг роли спорт фаолияти, индивидуал хусусиятлар ва спорт фаолиятида, спортнинг –иродавий фаолият эканлигида намоён бўлади.

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар спортда психологик муаммоларни аниқлаш, спортчиларни техник ва тактик тайёрлаш, спортда иродавий тарбия ва уни тадқиқ этишнинг замонавий усуллари ва концепцияларига доир касбий малакага эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимооти:

| № | Модул мавзулари | Тингловчининг ўқув юклараси, соат | | | | | Мустақил таълим |
|----|--|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|----------------|----------|-----------------|
| | | Ҳаммаси | Аудитория ўқув юклараси | | | | |
| | | | Жами | жумладан | | | |
| | | | Назарий | Амалий машғулот | Қўчма машғулот | | |
| 1. | Жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақида тушунча, спортчини техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари, спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш асослари. | 2 | 2 | 2 | | | |
| 2. | Қобилият, темперамент, характернинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари. | 4 | 2 | 2 | | 2 | |
| 3. | Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни. | 2 | 2 | | 2 | | |
| | Жами: | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 | |

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1- Мавзу Жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақида тушунча, спортчини техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари, спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш.

Режа:

1. Спорт психологиясининг фанининг предмети ва объекти.
2. Спорт психологияси фанининг вазифалари, долзарб муаммолари.
3. Спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлаш масалалари.
4. Спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш.

Жисмоний тарбия ва спорт. Соғлом турмуш тарзида спортнинг роли. Спорт психологияси психология фанининг соҳаси сифатида. Унинг предмети ва объекти. Жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи. Спорт фаолиятининг бошқа фаолиятлардан фарқи. Спорт психологияси фанининг тарихан мамлакатимизда шаклланиши. Ҳозирги аҳволи ва истиқболлари.

Психология соҳалари ва бошқа фанлар билан ўзаро боғлиқлиги. Спорт психологияси фанининг асосий вазифаларига – спорт фаолиятининг спортчи руҳиятига таъсирини, спорт машқлари самарадорлигини оширишнинг психологик шароитларини, спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш, спорт группаларидаги ижтимоий-психологик жабҳаларини ўрганиш каби масалалар киради. Спорт психологияси фанининг замонавий концепциялари ва назариялари тавсифи.

Шунингдек, спорт фаолиятини гуманизациялашнинг психологик шарт-шароитларини яратиш, спортчининг жисмоний ва интеллектуал ривожланишини мутаносиб олиб бориш, мамлакатимиз шарт-шароитлари ва ҳалқимиз менталитетига мос ва хос спорт турларини ривожлантириш каби муаммоларни ўрганиши ва муайян тавсиялар ишлаб чиқариш.

2-мавзу.Қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари.

Режа:

1. Қобилият, характер, темперамент тушунчаларининг психологик тавсифи.
2. Спортчи шахси шаклланишида индивидаул хусусиятларнинг роли
3. Спорт –иродавий фаолият. Ирода ва унинг психологик тавсифи
4. Қобилият, характер, темпераментни тадқиқ этиш тестлари

Қобилият ҳақида тушунча. Қобилиятлар ривожланишининг шарт – шароитлари. Спорт фаолияти ва қобилиятлар. Қобилият турлари. Лаёқатлар қобилият шаклланишининг психологик-физиологик механизми сифатида. Қобилият назариялари. Қобилиятлар ва ёш даврлар. Спортчи шахси ва унинг қобилиятини аниқлаш. Спорт фаолиятида қобилиятларнинг роли.

Темпераментнинг психологик тавсифи. Темперамент типлари ва унинг нерв физиологик асослари. Темперамент типлари: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Замонавий психология фанида индивидуал хусусиятлар тавсифи. Темпераментнинг ҳозирга замон назариялари. Спортчи шахси темпераментини аниқлаш.

Характер ва унинг бугунги кунда тадқиқ этилиши. Рус олимлари ва чет эл олимлари томонидан характернинг ўрганилганлик ҳолати. Спортчи шахси ва унинг хулқ-атвори. Характернинг психологияда таҳлил этилиши. Характер хусусиятлари. Характернинг шаклланиши. спорт фаолиятининг роли

Айзенк, Русалов, Роттер тестлари тавсифи. Интроверсия, экстрроверсия шахс типлари ва унинг характеристикаси. Ироданинг психология фанида таҳлил қилиниши тарихи. Концепциялар, қарашлар ва ёндашувларнинг хилма-хиллиги. Ироданинг тарихий изланишлар давомидаги таърифи. Спортда иродани тарбиялаш.

Ироданинг психология фанидаги роли ва аҳамияти тўғрисидаги мулоҳазалар. Спорт–иродавий фаолият.

Спортчида ирода сифатларини аниқлаш. Ирода тестлари ва унинг тавсифи. Методларнинг илмий классификацияси. Иродавий тарбия ва спорт.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ

1-мавзу. Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни.

Режа:

1. Педагогик фаолият ва унинг психологик тавсифи.
2. Ўқитувчи шахси ва унинг фаолияти.
3. Педагогик технологиянинг спорт психологияси асослари.
4. Кичик ва катта гуруҳлар ва уларнинг психологик тавсифи.

Педагогик фаолият ва унинг психологик тавсифи. Ўқитувчи ва ўқувчи муносабатлари. Ўқитувчи сифатлари тавсифи. Жисмоний тарбия

ўқитувчиси ва унинг вазифалари. Спорт командаларида барча ижтимоий гуруҳларга ҳос бўлган ижтимоий-психологик хусусиятлар тавсифи. Жисмоний тарбия дарслари ва унинг психологик жиҳатлари. Замонавий педагог ўқувчилар тимсолида. Гуруҳнинг шахс шаклланишидаги роли.

Спорт гуруҳлари икки ва бир неча ўнлаб кишиларнинг бирлаштирган фаолиятисифатида. Спорт жамоаларида статус ва роллар, муомала ва ўзаро таъсир вертикал (тренер ва спортчи) ва горизонтал (спортчи-спортчи) шаклдаги муносабатлар тавсифи. Спорт жамоаларида расмий ва норасмий гуруҳлар тавсифи. Гуруҳ шароитида ўқитиш ва машқлантириш.

Спорт гуруҳларининг миқдори ҳақидаги турли қарашлар. Гуруҳ миқдорининг ижтимоий-психологик тавсифи. Гуруҳларга ҳос “Биз” туйғуси, гуруҳ аъзолари ўртасида иерархия, психологик муҳит, гуруҳнинг мақсад ва вазифалари. Спортда гуруҳий жипсликнинг роли. Низолар ва уни бартараф этишнинг психологик усуллари. Спортчилар гуруҳида спортчи фаолияти тавсифи. Гуруҳий фаолиятга таъсир этувчи омиллар. Лидер ва гуруҳ.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

1. Спорт психологияси фанининг ўрганиш объекти ва вазифалари.
2. Спорт психологиясининг ҳозирги даврдаги энг долзарб муаммолари.
3. Спорт психологияси фанининг ҳозирги замон методлари тавсифи.
4. Спорт психологиясида психик жараёнлар ва уларнинг характеристикаси.
5. Психик хусусиятлар ва унинг спорт фаолиятидаги роли.
6. Ирода ҳақида умумий тушунча.
7. Эмоционал хотира ва унинг спортдаги роли.
8. Спортда тафаккур-субъектнинг психологик билиш фаолияти сифатида.
9. Спортчиларни психологик тайёрлаш тизими.
10. Спорт психологиясининг фанлараро алоқаси.
11. Спортда ўлик нуқта тушунчаси.
12. Спортда қобилиятлар муаммоси.
13. Спортчиларни техник ва тактик тайёрлаш масалалари.
14. Тренерлик фаолиятида билимларнинг ўрни.
15. Машҳур тренерларидан бирига характеристика ёзиш.
16. Ўзбекистонда ривожланган спорт турлари.
17. Характер ва унинг спортчи фаолиятида роли.
18. Спорт ва болалар саломатлиги.
19. Спорт фаолиятининг ўзига хослиги.
20. Спорт психологиясида эмоционал ҳолатлар тавсифи.

21. Тренировкаларнинг психологик характеристикаси.
22. Спортда реакциялар тавсифи.
23. Спорт психологиясида гуруҳлар муаммоси.
24. Спорт гуруҳларида лидерлик масаласи.
25. Спортда кўникма ва малакалар.
26. Тренер ва спортчи муносабатларининг психологик тавсифи.
27. Интеллект ва унинг спортдаги роли.
28. Спортда касбий мослашиш.
29. Тренерлик фаолияти.
30. Стресс ва унинг спортчи фаолиятига таъсири.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. –Т.: Ўзбекистон, 2008. – 36 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2008 йилда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объектлари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори. Ўзбекистон республикаси қонун ҳужжатлар тўплами. –Т.: 2007.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Миллий ғоя тарғиботи ва маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш тўғрисида”ги ПҚ-451 сонли Қарори. 2006 йил 25-август.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 341 сонли Қарори. 2004 йил 20 июл.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси минтақавий олий ўқув юртларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. “Халқ сўзи” газетаси. 1995 йил, 31 май.

IV. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

1. Каримов И.А. Бу муқаддас Ватанда азиздир инсон. –Т.: Ўзбекистон, 2010.
2. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқоролик жамиятни ривожлантириш концепцияси. - Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма йиғилишидаги маърузаси. 2010 йил 12 ноябрь.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида. –Т.: 2011.
4. “Буёқ ва муқаддасан мустақил Ватан” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг мустақилликнинг 20 йиллигига бағишланган тантанада сўзлаган нутқи. “Хуррият” газетаси. 2011 йил 1 сентябр.
5. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. –Т.: Маънавият, 2008. -176 б.

V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. -М.: 1995
2. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. - Омск: СибГАФК, 1998.
3. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолог и тренера. Смоленск, 1989.
4. Гогонов Е.Н, Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. –М., 2000.
5. Горбунов Г. Д. Психопедогогика спорта -М., 1986.
6. Ильин Е.П. Психология спорти. -М., 2009. -352 с
7. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. Т.А.Қодирий номли халқ мерос нашриёти, 2002.
8. Каримова В.М., Акромова Ф. Психология. Маърузалар матни. –Т.: 2006.
9. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. –М.: Спорт Академия, 2002.
10. Маматов М.М. Спорт психологияси курсидан маърузалар матни. -Т., Университет. 1999.
11. Маматов М.М. Психология воля. Маъруза матни. -Т., ЎЗМУ, 2012.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культ. - М., 1991.
13. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах. -М.: 1998.
14. Петровский А.В. Умудий психология. – Т.: Ўқитувчи, 1998.
15. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск.: СибГУФК, 2006.

16. Ғозиев Э.Ғ. Психология муоммолари. –Т.: 1998.
17. Ғозиев Э.Ғ. Тафаккур психологияси. –Т.: 1990.
18. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология 1-2 қисм. – Т.: ЎзМУ, 2004.
19. Ғозиев Э.Ғ. Хотира психологияси. –Т.: 1994.

VI. Интернет сайтлари:

1. www.sport.uz.
2. www.expert.psychology.ru
3. www.psycho.all.ru



ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА

| № | Мавзулар | Машғулот тури | Соати | Ўтказилиш муддати |
|----|---|-----------------|-------|-------------------------|
| 1. | Жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақида тушунча, спортчини техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари, спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш. | маъруза | 2 | Ойнинг иккинчи ҳафтаси |
| 2. | Қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари. | маъруза | 2 | Ойнинг иккинчи ҳафтаси |
| 3. | Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни. | Амалий машғулот | 2 | Ойнинг учинчи ҳафтаси |
| 4. | Қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари. | Мустақил таълим | 2 | Ойнинг тўртинчи ҳафтаси |

ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Маъруза машғулоти ташкил этишнинг шакл ва хусусиятлари:

| № | Маъруза шакллари | Ўзига хос тавсифловчи хусусиятлари |
|----|---|--|
| 1. | Кириш маърузаси | Фан тўғрисида яхлит тасаввур ҳамда маълум йўналишлар беради. Педагогик вазифаси: тингловчини ушбу фаннинг вазифалари ва мақсади билан таништириш, касбий тайёргарлик тизимида унинг ўрни ва ролини белгилаш, курснинг қисқача шарҳини бериш, фаннинг ютуқлари билан таништириб, келажакдаги изланишларнинг йўналишини белгилаш, тавсия қилинган ўқув-услубий адабиётлар таҳлилини бериш, ҳисобот ва баҳолашнинг муддатлари ва шакллари белгилаш. |
| 2. | Маъруза ахборот | Маърузанинг одатдаги анъанавий тури. Педагогик вазифаси: ўқув маълумотларини баён қилиш ва тушунтириш. |
| 3. | Шарҳловчи маъруза | Баён қилинаётган назарий фикрларнинг ўзагини, илмий тушунчалар ва бутун курс ёки бўлимларининг концептуал асосини ташкил этади. Педагогик вазифаси: илмий билимларни тизимлаштиришни амалга ошириш, фанларнинг ўзаро алоқадорлигини очиш. |
| 4. | Муаммоли маъруза | Янги билимлар қўйилган савол, масала, ҳолатнинг муаммолигиорқали берилади. Бунда тингловчининг ўқитувчи билан биргаликдагибилиш жараёни илмий изланишга яқинлашди. Педагогик вазифаси: янги ўқув ахборотининг мазмунини очиш, муаммони қўйиш ва уни ечимини топишни ташкил қилиш, ҳозирги замон нуқтаи назарларини таҳлил қилиш. |
| 5. | Визуал маъруза | Маърузанинг мазкур шакли визуал материалларни намойиш этиш ҳамдауларга аниқ ва қисқа шарҳлар беришга қаратилган. Педагогик вазифаси: янги ўқув маълумотларини ўқитишнинг техниквоситалари ва аудио, видеотехника ёрдамида бериш. |
| 6. | Бинар (иккикишилик) маъруза | Бу маъруза икки ўқитувчининг ёки иккита илмий мактабнамоёндасининг, ўқитувчи-тингловчининг диалогидан иборат. Педагогик вазифаси: янги ўқув маълумотларининг мазмунини ёритиш. |
| 7. | Аввалдан режалаштирилган хатоли маъруза | Хатоларни излашга мўлжалланган мазмуни ва услубиятида, маърузаохирисида тингловчилар ташхиси ўтказилади ва қилинган хатолартекширилади. Педагогик вазифаси: янги материаллар мазмунини ёритиш, берилган маълумотни доимий назорат қилиш. |
| 8. | Маъруза конференция | Аввалдан қўйилган муаммо ва докладлар тизими (5-10 минут)даниборат илмий-амалий дарс сифатида ўқув дастури чегарасида ўтилади. Докладлар биргаликда муаммони ҳар томонлама ёритишга қаратилиши керак. Машғулот охирида ўқитувчи мустақил ишлар ва тингловчиларнинг маърузаларга яқун ясаб, тўлдириб, аниқлаштириб хулоса қилади. Педагогик вазифаси: янги ўқув маълумотнинг мазмунини ёритиш. |
| 9. | Маслаҳат маъруза | Турли сценарийлар ёрдамида ўтиши мумкин. Масалан, 1) «Савол-жавоб» - маърузачи томонидан бутун курс бўйича ёки алоҳида бўлимбўйича саволларга жавоб берилади. 2) «Савол-жавоб-дискуссия» - изланишга имкон беради. |

1-мавзу

Жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақида тушунча, спортчини техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари, спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш.

Маъруза машғулотининг таълим технологияси модели

| Вақти – 2 соат | Тингловчилар сони: 15-30 та |
|--|--|
| <i>Машғулот тури</i> | Ахборот визуал маъруза |
| <i>Маъруза режаси</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт психологиясининг фанининг предмети ва объекти 2. Спорт психологияси фанининг вазифалари, долзарб муаммолари 3. Спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлаш масалалари 4. Спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш. |
| <p>Ўқув машғулотининг мақсади: спорт психологиясининг предмети, вазифалари ва долзарб масалалари ва уни ҳал этиш воситалари тўғрисидаги билимларни шакллантириш ва чуқурлаштириш.</p> | |
| <p>Педагогик вазифалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предметнинг вазифалари ва функциялари, ўқув фанлари тизимидаги ўрни ва роли билан таништириш; • ўқув предмети таркибини шарҳлаш ва тавсия этиладиган ўқув-услубий адабиётлар рўйхатини бериш; • спорт психологиясининг фанининг предмети ва объекти ва вазифаларини мазмунини ёритиб бериш; • спорт психологияси фанининг вазифалари, долзарб муаммолари ва ҳозирги замон ечимларини ёритиб бериш; • спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик – психофизиологик жиҳатларини очиб бериш; • спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш, психологик методлардан фойдаланишни ўргатиш; | <p>Ўқув фаолияти натижалари:</p> <p>Тингловчилар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предметнинг вазифалари ва функциялари, ўқув фанлари тизимидаги ўрни ва ролини тавсифлайдилар; • ўқув предмети фанининг тузилмасини ва таркибини шарҳлайди, адабиётлар рўйхати билан танишадилар; • спорт психологиясининг фанининг предмети ва объекти ва вазифаларини айтиб берадилар; • спорт психологияси фанининг вазифалари, долзарб муаммолари ва ҳозирги замон ечимларини очиб берадилар; • спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик – психофизиологик жиҳатларини тартибли равишда очиб берадилар; • спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш, психологик психологик методлардан фойдаланишни ўрганадилар; |
| <i>Ўқитиш усуллари</i> | Маъруза, ақлий ҳужум, Б/Б/Б техникаси |
| <i>Ўқитиш шакллари</i> | Оммавий, жамоа бўлиб. |
| <i>Ўқитиш воситалари</i> | Маърузалар матни, тарқатма материаллар, слайдлар. |
| <i>Ўқитиш шартлари</i> | Техник воситалар билан таъминланган аудитория. |
| <i>Мониторинг ва баҳолаш</i> | Оғзаки назорат: савол ва жавоблар |

Маъруза машғулотининг технологик харитаси

| Ишлар босқичи ва мазмуни | Фаолият мазмуни | |
|--------------------------------------|--|---|
| | таълим берувчи | таълим олувчи |
| 1-босқич. Тайёргарлик босқичи | 1.1.Мавзу бўйича машғулот мазмуни тайёрлайди. 1.2.Ахборот визуал маъруза учун тақдимот слайдларини тайёрлайди. 1.3.Ўқув модулини ўргатишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати тайёрлайди. | |
| 2-босқич. Кириш (10 дақиқа.) | 2.1. Ўқув модулининг номини эълон қилади. Модул бўйича умумий тасаввур келтиради. Ишнинг методологик ва ташкилий хусусиятларини ёритиб беради. 2.2.Мавзулар рўйхатини келтиради ва уларга қисқача тавсиф беради. Асосий адабиётлар рўйхатини беради ва шарҳлайди. 2.3.Машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 2.4. Тингловчиларни ақлий ҳужумга тортиш учун шу мавзу бўйича жонлантирувчи саволлар беради. (1-илова) | 2.1.Тинглайдилар 2.2. Тинглайдилар. 2.3. Ёзиб оладилар. 2.4.Саволларга жавоб берадилар. |
| 3-босқич. Асосий қисм (60 дақиқа) | 3.1.. Мавзунинг таянч иборалари, асосий жойларини ёзиб олишларини сўрайди. 3.2Тингловчиларга Б/Б/Б усули бўйича ифодаланган жадвалнинамойиш қилади ва 3-4- устунларни тўлдиришни сўрайди (2-илова). 3.3.Маъруза режасининг барча саволлари бўйича визуал материални намойиш қилади. (3- илова). 3.4.Спортчиларни техник ва тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик –психофизиологик жиҳатларини биргаликда муҳокама қиладилар. 3.5.Юқорида берилган материалларга асосланиб Б/Б/Б жадвалини 5- устунини тўлдиришни таклиф қилади. 3.6.Тингловчилар жавобини шарҳлайди,хулосаларга эътиборберади, аниқлик киритади | 3.1.Таянч тушунча муҳокама қиладилар. 3.2.Жадвални 3-4-устунларини тўлдирадилар. 3.3.Тинглайдилар, ёзадилар, саволлар берадилар. 3.4.Фикрларини баён қиладилар. 3.5. Жадвални тўлдирадилар 3.6. Муҳокамада иштираётган этадилар. |
| 4 босқич. Яқун ясаш (10 дақиқа) | 4.1.Олинган ахборотларни умумлаштиради ва шарҳлайди. Пайдо бўлган саволларга жавоб беради, муҳим қўшимча ахборотни беради. 4.2. Машғулотни яқунлайди. Топшириқлар беради. | 4.1.Тинглайдилар. Савол берадилар. 4.2.Топшириқларни оладилар. |

1-илова

Ақлий ҳужум усули

Ақлий ҳужум (брейнстроминг-ақллар тўзони) – амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жамоавий юзага келтириш.

Ақлий ҳужум ва масалани ечиш босқичлари

1. Мустақил фикрланг хаёлингизга келган барча ғоя, фикрларни қоғозга ёзинг.
2. Барча ғоя ва фикрларни ёзинг, агар улар такрорланаётган бўлса, махсус белги қўйинг.
3. Ғояларни баҳоланг.
4. Энг мақбул ғоя гуруҳ ғояси сифатида шакллантиради.
5. Барча ёзилган ғоялар гуруҳ муаммосини ечиш учун гуруҳлаштириш мумкин.
6. Гуруҳнинг умумий жавоби шакллантирилади.

Саволлар:

1. Спорт психологияси фанининг олдида турган долзаб вазифалари сизнингчанималардан иборат ?
2. Спортчининг тактик ва техник тайёргарлиги деганда нимани тушунасиз ?

2-илова

Б/Б/Б техникасини қўллаш бўйича кўрсатма.

1. Маъруза режасига мос ҳолда 2-устунни тўлдилинг.
2. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани биласиз, 3-устунни тўлдилинг.
3. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани билиш керак, 4-устунни тўлдилинг.
4. Маърузани тингланг ва визуал материаллар билан танишинг.
5. 5-устунни тўлтиринг.

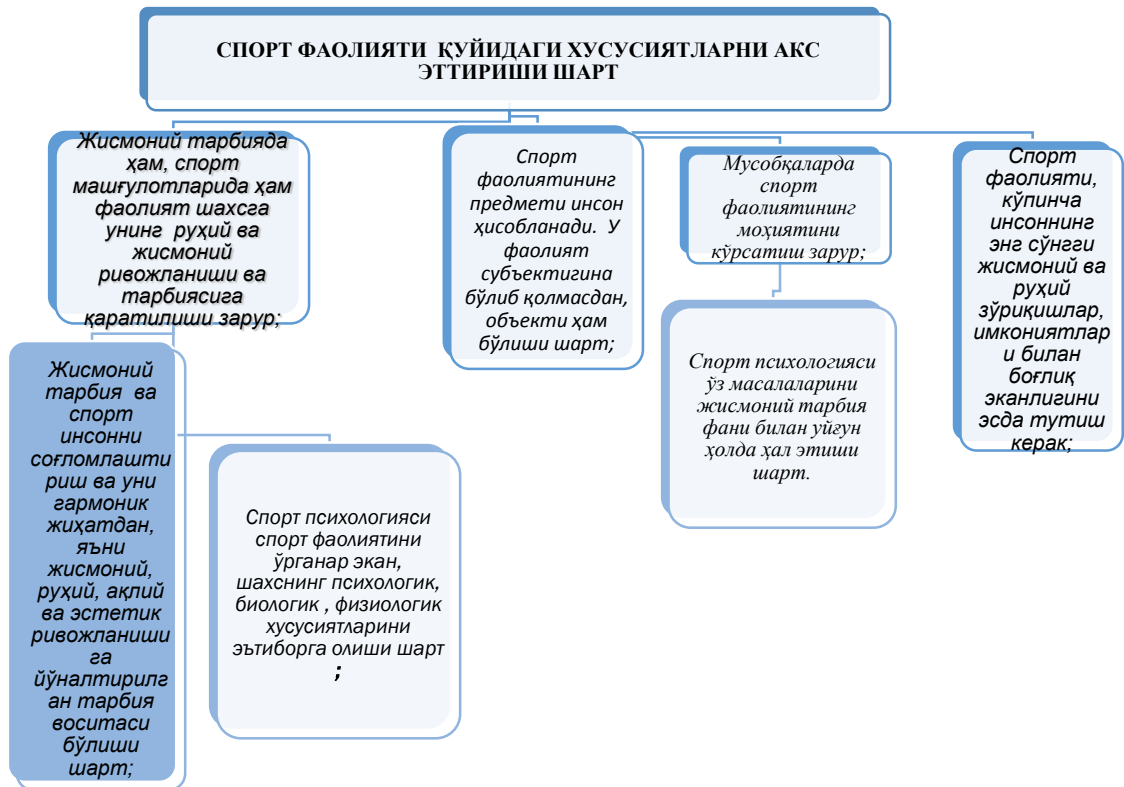
Б/Б/Б жадвали (Биламан/Билишни хоҳлайман/Билдим)

| № | Мавзу саволи | Биламан | Билишни хоҳлайман | Билдим |
|----|--|---------|-------------------|--------|
| 1. | Спорт фаолияти хусусиятлари | | | |
| 2. | Жамият тараққиётидаги туб ўзгаришлар | | | |
| 3. | Спорт психологияси фанининг долзарб масалалари | | | |
| 4. | Спорт фаолияти структураси | | | |
| 5. | Ҳозирги замон спорт психологияси фанининг вазифалари | | | |
| 6. | Спортчиларни мусобоқаларга психологик тайёрлаш | | | |

2-илова

Визуал материаллар

1-слайд



2-слайд

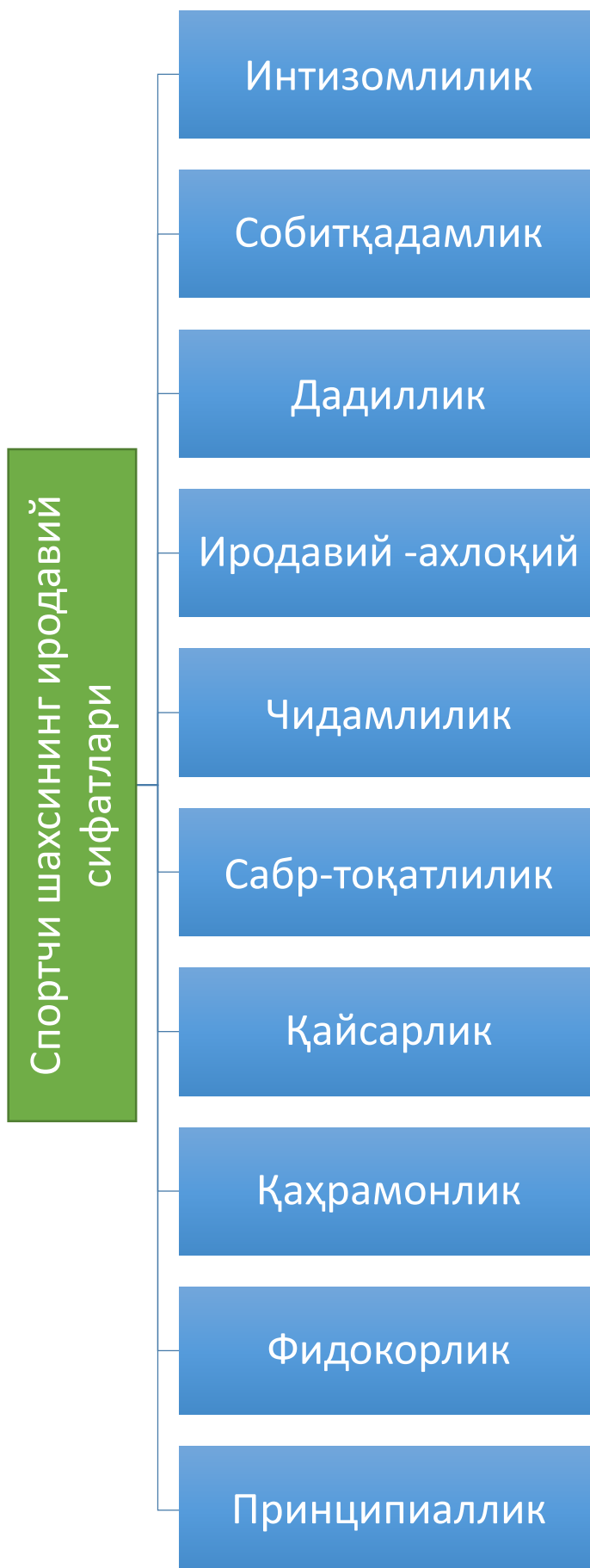


Ҳозирги даврга келиб спорт психологиясининг долзарб муаммолари сифатида қуйидагилар олинмоқда:

- 1. спортчиларнинг руҳий ва жисмоний камолотига таъсир ўтказувчи муҳим шарт-шароитларни яратиб беришдир.*
- 2. спортчиларнинг допинг истеъмол қилишини кучайиб бораётганлиги...*
- 3. Допингнинг кучайиш сабабларига катта мусобақаларда мукофот пулининг ортиб бориши... қандай қилиб бўлса ҳам ғолиб бўл.*
- 4. Спорт мусобақаларида ҳакамларнинг субъектив муносабатларига боғлиқ бўлиб қолмаслик учун уларни алмаштирувчи техник воситалар яратиш (гимнастика, муз устида фигурали учиш, бокс ва ҳоказо).*
- 5. “Юлдузлик касаллиги” масаласи. Айрим спорт турлари яшариб борапти. Спортчиларни фаол спортдан кейинги ҳаётга мослашиши масаласи. Кўп спортчилар 25-30 ёшда шон-шуҳрат шоҳсупасида турганда спортдан кетади....*

Спорт психологияси фанининг умумий структураси қўйидаги турларда акс этади:

1. Спорт психологияси
2. Спорт фаолияти психологияси
3. Спортчи психологияси
4. Спорт фаолиятининг умумий психологик характеристикаси
5. Айрим спорт турларининг психологик характеристикаси
6. Спортчининг махсус сифатлари
7. Спортчи шахсининг умумий сифатлари
8. Спортчининг иродавий-ахлоқий сифатларини тарбиялашнинг психологик асослари
9. Таълим ва машқлантиришнинг психологик асослари
10. Спорт маҳоратининг психологик асослари



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ҲАМРАФЧИСИ ВА УНИНГ ПСИХОЛОГИК ҚИЁФАСИ КОМПОНЕНТЛАРИ ТАРКИБИ



Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига қуйидаги компонентлар киради;

- 1) Мусобақага шароити ҳақида ахборотлар тўплаш;
- 2) Мусобақа олдидан спортчининг машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш;
- 3) Мусобақада иштирок этишининг мақсад ва вазифалари;
- 4) Мусобақага чиқишининг мотивларини фаоллаштириш;
- 5) Ақлий фаолият экспериментларини режалаштириш, фаол;
- 6) Спортчида ўз имкониятларини руёбга чиқаришга ишонч ҳиссини шакллантириш;
- 7) Максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш;
- 8) Оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш;
- 9) Мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш усулларини эгаллаш.

•
•

Спортчининг юқори даражадаги машқланган ҳолати қуйидаги белгилари билан тавсифланади:

- а) Психик жараёнларнинг фаолиятида тезлик (идрокнинг тезлиги муҳитни ориентировка қилиш, қарор қабул қилишлар ошади);
- б) Диққатнинг ҳажми кенгайиши билан: диққатнинг тақсимланиши, марказлашиши имконияти ошади;
- в) Спортчи ўз ҳаракатларини тўла назорат қила олади;
- г) Ўз кучига ишонади;
- д) Мусобақа ва машқ пайтида талабага мақсадга интилишдан иборат иродавий зўр бериш намоён бўлади;
- е) Ихтисослаштирилган идрок юқори даражада тараққий этган бўлади;
- ж) Эмоционал ҳолатларнинг мавжудлиги.

2-мавзу

Қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари

(маъруза – 2 соат)

Маъруза машғулотининг таълим технологияси модели

| Вақти – 2 соат | Тингловчилар сони: 15-30 та |
|--|--|
| <i>Машғулот тури</i> | Визуал, ахборот маъруза |
| <i>Маъруза режаси</i> | <p>1. Қобилият, характер, темперамент тушунчаларининг психологик тавсифи.</p> <p>2. Спортчи шахси шаклланишида индидаул хусусиятларнинг роли</p> <p>3. Спорт –иродавий фаолият. Ирода ва унинг психологик тавсифи</p> <p>4. Қобилият, характер, темпераментни тадқиқ этиш тестлари.</p> |
| <i>Ўқув машғулотининг мақсади:</i> қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари тўғрисидаги билимларини чуқурлаштириш. | |
| <p>Педагогик вазифалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> – қобилият, характер, темперамент тушунчалари билан таништириш; – спортчи шахси шаклланишида индидаул хусусиятларнинг ролини тушинтириш; – ирода ва унинг психологик тавсифи мазумнан очиб бериш; – ирода ва ўз-ўзини бошқариш жараёни эканлигини айтиб бериш; – қобилият, характер, темпераментни тадқиқ этиш тестлари мазмунини ёритиб бериш. | <p>Ўқув фаолияти натижалари:</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуал хусусиятлар қобилият, характер, темперамент сифатларини изоҳлайдилар; – спортчи шахси шаклланишида индидаул хусусиятларни ифодалайдилар; – ирода ва унинг психологик тавсифини мазумнан ёрита оладилар; – ирода ва ўз-ўзини бошқариш жараёни психологик механизмларни тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар; – қобилият, характер, темпераментни тадқиқ этиш тестларини санаб берадилар. |
| <i>Ўқитиш усуллари</i> | Маъруза матни, блиц сўров, инсерт усули. |
| <i>Ўқитиш шакллари</i> | Оммавий, жамоа бўлиб. |
| <i>Ўқитиш воситалари</i> | Маърузалар матни, тарқатма материаллар, слайдлар. |
| <i>Ўқитиш шартлари</i> | Техник воситалар, компьютер ва видео-проектор билан таъминланган аудитория. |
| <i>Мониторинг ва баҳолаш</i> | Оғзаки назорат: савол ва жавоблар. |

Маъруза машғулотининг технологик харитаси

| Ишлар босқичи ва мазмуни | Фаолият мазмуни | |
|--|---|--|
| | таълим берувчи | таълим олувчи |
| 1-босқич. Тайёргарлик босқичи | <p>1.1.Мавзу бўйича машғулот мазмунини тайёрлайди.</p> <p>1.2. Ахборот визуал маъруза учун тақдимот слайдларини тайёрлайди.</p> <p>1.3.Мавзу бўйича фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати тайёрлайди.</p> | |
| 2-босқич. Кириш (10 дақиқа.) | <p>2.1. Машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради.</p> <p>2.2. Тингловчилар билан асосий тушунчалар бўйича блиц-сўров ўтказида. (1-илова)</p> | <p>2.1.Тинглайдилар.</p> <p>2.2.Саволларга жавоб берадилар.</p> |
| 3-босқич. Асосий қисм (60 дақиқа) | <p>3.1. Маъруза режасининг барча саволлари бўйича визуал материални намойиш қилади. (2- илова).</p> <p>3.2. Мавзунинг таянч иборалари, асосий жойларини ёзиб олишларини сўрайди.</p> <p>3.3. Мавзу бўйича маъруза, тарқатма материаллар тарқатилади, у асосида Инсерт жадвалини тузишни ва уларга олинган ахборотларни киритишни таклиф қилади (3-илова).</p> <p>3.4. Спорт фаолияти индивидуал хусусиятлар билан боғлиқлиги бўйича тингловчилар билан савол-жавоб шаклида суҳбат уюштиради.</p> <p>3.5. Тингловчилар жавобини шарҳлайди, хулосаларга эътибор беради, аниқлик киритади.</p> | <p>3.1. Тинглайдилар, ёзадилар, саволлар берадилар.</p> <p>3.2. Ҳар бир таянч ибораларн муҳокама қиладилар. Ёзадилар.</p> <p>3.3.Жадвални тўлдирадилар.</p> <p>3.4. Муҳокамада иштирок этадилар.</p> <p>3.5. Тинглайдилар ва ёзадилар.</p> |
| 4 босқич. Яқун ясаш (10 дақиқа) | <p>4.1.Олинган ахборотларни умумлаштиради ва шарҳлайди. Пайдо бўлган саволларга жавоб беради, муҳим қўшимча ахборотни беради.</p> <p>4.2. Машғулотни яқунлайди. Топшириқлар беради.</p> | <p>4.1.Тинглайдилар. Савол берадилар.</p> <p>4.2.Топшириқларни оладилар.</p> |

1-илова

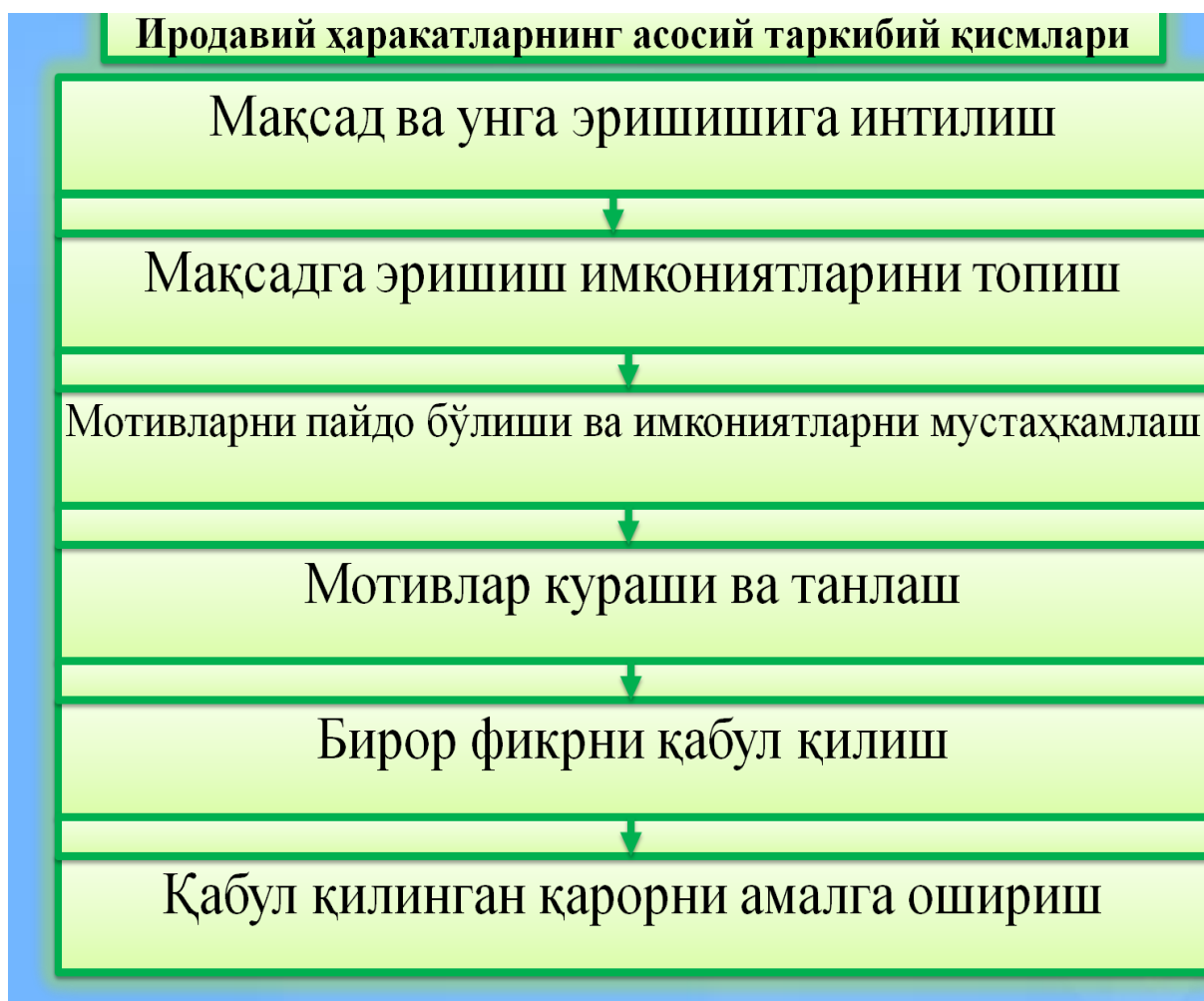
Блиц-сўров ўтказиш учун асосий тушунчалар

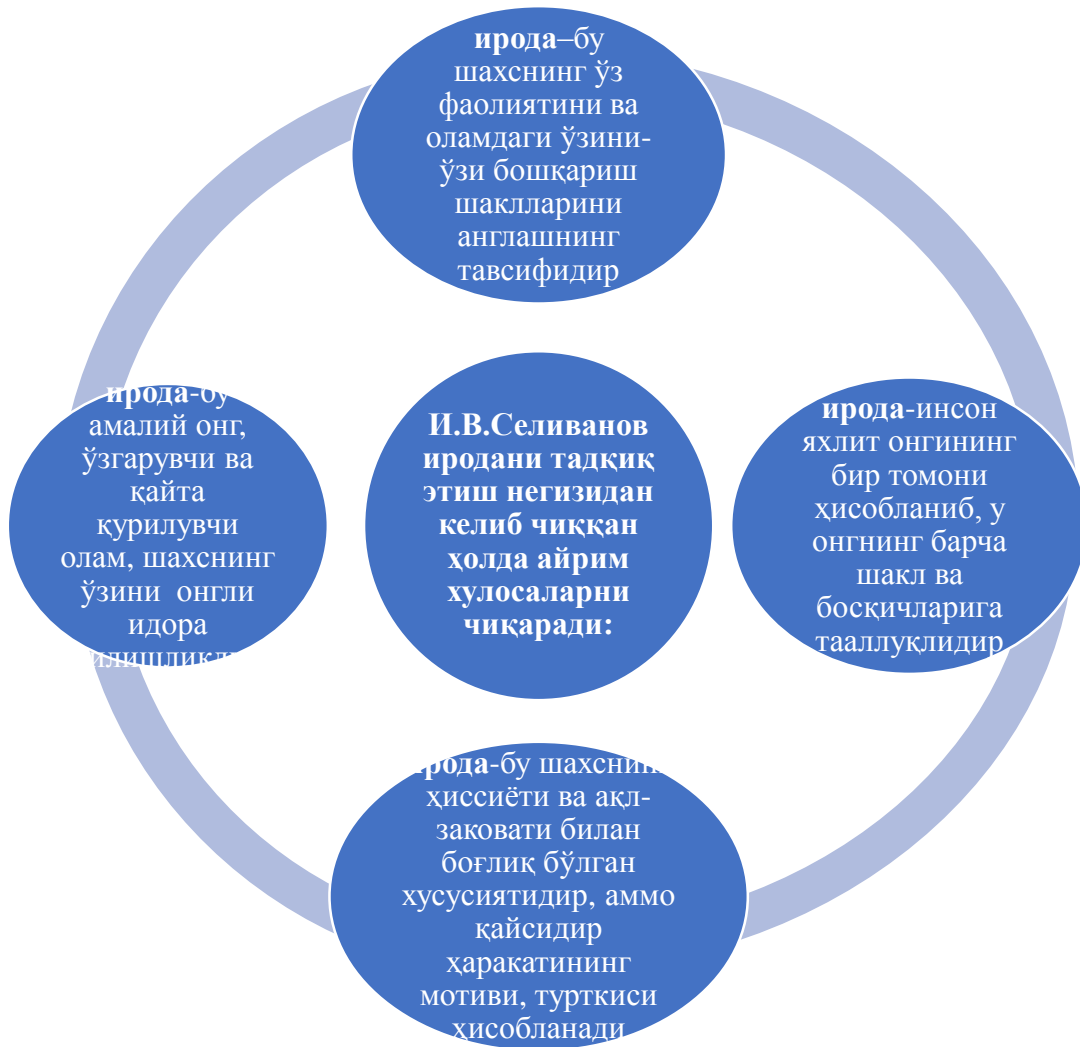
1. Индивидуал хусусиятлар.
2. Темперамент, Қобилият Характер.
3. Сангвиник, Холерик, Меланхолик.
4. Ирода.
5. Ирода сифатлари.
6. Спортда иродавий тарбия .

2-илова

Визуал материаллар

1-слайд

Спортчи шахсида иродавий сифатлар кўриниши



Иродавий ҳаракатлар икки хил бўлади:

Жисмоний ҳаракатлар- ҳар хил меҳнат операциялари, ўйин, спорт машғулотлари ва бошқалар. киради.

Ақлий ҳаракатлар- масала ечиш, ёзма ишлар, дарс тайёрлаш, илмий тадқиқот ишларини олиб бориш ва шу кабилар киради

Шахс индивидуал хусусиятлари тавсифи



Темперамент бу - психиканинг индивидуал жиҳатдан ўзига хос, табиий жиҳатдан шартлашган динамик кўринишлари мажмуидир.

Характер бу - шахснинг фаолият ва мулоқоти жараёнида таркиб топадиган ва намоён бўладиган индивидуал хусусияти бўлиб, индивид учун у типик хулқ-атвор хислатлари бўлиб ҳисобланади.

Қобилият бу- шахснинг бирор бир фаолиятни муваффақиятли ёки муваффақиятсиз амалга ошириш имконияти саналади.

“Инсерт усули”

Инсерт - самарали ўқиш ва фикрлаш учун белгилашнинг интерфаол тизими ҳисобланиб, мустақил ўқиб-ўрганишда ёрдам беради. Бунда маъруза мавзулари, китоб ва бошқа материаллар олдиндан таълим олувчига вазифа қилиб берилади. Уни ўқиб чиқиб, «V; +; -; ?» белгилари орқали ўз фикрини ифодалайди.

Матнни белгилаш тизими

- (v) - мен билган нарсани тасдиқлайди.
- (+) – янги маълумот.
- (-) – мен билган нарсага зид.
- (?) – мени ўйлантирди. Бу борада менга қўшимча маълумот зарур.

Инсерт жадвали

| Тушунчалар | V | + | - | ? |
|-------------------------|---|---|---|---|
| Ирода сифатлари | | | | |
| Спортда иродавий тарбия | | | | |
| Индивидуал хусусиятлар | | | | |
| Темперамент | | | | |
| Характер | | | | |
| Қобилият ва спорт | | | | |
| Истеъдод ва маҳорат | | | | |

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТНИНГ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

1-мавзу

Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни

Амалий машғулотнинг таълим технологияси модели

| | |
|--|--|
| Вақти – 2 соат | Тингловчилар сони: 10-15 нафар |
| Амалий машғулотнинг шакли | Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот. |
| Амалий машғулотнинг режаси | <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогик фаолият ва унинг психологик тавсифи. 2. Ўқитувчи шахси ва унинг фаолияти. 3. Педагогик технологиянинг спорт психологияси асослари. 4. Кичик ва катта гуруҳлар ва уларнинг психологик тавсифи. |
| <i>Амалий машғулотнинг мақсади:</i> жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни ҳақидаги билимларини кенгайтириш ва мустаҳкамлаш. | |
| Педагогик вазифалар: -педагогик фаолият ва унинг психологик тавсифи ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш; -ўқитувчи шахси ва унинг фаолияти тўғрисида билимларни чуқурлаштириш; -педагогик технологиянинг спорт психологияси асосларини ёритиб бериш; -кичик ва катта гуруҳлар ва уларнинг психологик тавсифи очиқ бериш. | Ўқув фаолиятининг натижалари: Тингловчилар: -педагогик фаолият ва унинг психологик тавсифини фойдалайдилар; -ўқитувчи шахси ва унинг фаолияти тўғрисида тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар. -педагогик технологиянинг спорт психологияси асосларини ёрита оладилар; -кичик ва катта гуруҳлар ва уларнинг психологик тавсифи санаб берадилар. |
| Ўқитиш усул ва техникалари | Блиц-сўров, кластер усули. |
| Ўқитиш воситалари | Доска, бўр, лазерли проектор, ахборотли таъминот. |
| Ўқитиш шакллари | Оммавий, индивидуал. |
| Ўқитиш шароитлари | Техник воситалардан фойдаланишга мўлжалланган аудитория. |
| Мониторинг ва баҳолаш | Оғзаки назорат: Блиц-сўров |

Амалий машғулотининг технологик харитаси

| Босқичлар, вакти | Фаолият мазмуни | |
|------------------------------------|---|---|
| | таълим берувчи | таълим олувчи |
| 1-босқич. Кириш (5 дақиқа) | <p>1.1.Амалий машғулотининг мавзуси, мақсади, кўзланаётган натижалар ва уни ўтказиш режасини маълум қилади. Баҳолаш мезонлари билан таништиради.</p> <p>1.2.Амалий машғулотида барча тингловчилар индивидуал тарзда жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи аниқлайдилар.</p> | <p>1.1. Диққат билан тинглайдилар, ёзиб оладилар.</p> <p>1.2. Ёзадилар аниқлайдилар.</p> |
| 2-босқич. Асосий (65 дақиқа) | <p>2.1.Билимларни фаоллаштириш учун диққатни жалб қилувчи саволлар беради:</p> <p>1. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик – психологик вазифалари?</p> <p>2.Гуруҳ шароитида ўқитишнинг самарадорлиги?</p> <p>3.Спортчиларни ўқитишда педагогик технологияларнинг роли?Блиц-сўров ўтказилади.</p> <p>2.2.Тингловчиларга тарқатма материалларни тарқатади (1-илова) ва индивидуал тарзда ушбу топшириқларни бажаришни таклиф қилади.</p> <p>Тингловчилар топшириқларни бажариш жараёнида гуруҳий тарзда фикр алмашадилар.</p> <p>Агар умумий саволлар пайдо бўлса, доскада ушбу саволни ёзиб бошқаларга эълон қилади.</p> <p>2.3. Айтилган жавобларни текширади.</p> <p>2.4.Тингловчиларга индивидуал тарзда “Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи” мавзусида кластер тузиш вазифасини беради. (2-илова).</p> <p>Тингловчиларни кластер тузиш жараёнида, маслаҳатчи, йўлантирувчи сифатида фаолият юритади.Кластер тузиш жараёни тугаши ҳақида эълон қилади. Гуруҳларда бажарилган кластерларни текширади изоҳлайди.</p> <p>2.5.Доскада Тингловчилар ёрдамида кластернинг ўзини вариантини чизади. Тингловчиларга дафтарга кластерни кўчириб олишлигини таклиф қилади.</p> <p>2.6.Мавзуни мустаҳкамлаш учун тест топшириқларини беради (3-илова)</p> | <p>2.1. Саволларга жавоб берадилар.</p> <p>2.2. Топшириқларни бажаришади, саволлар беришади.</p> <p>2.3.Камчиликларни таҳлил қиладилар.</p> <p>2.4. Тинглашади. Топшириқни бажаришадилар ва саволлар беришади.</p> <p>2.5. Тинглашади, аниқлаштирадилар.</p> <p>2.6. тест топшириқларини бажарадилар.</p> |
| 3-босқич. Яқуний (10 дақиқа) | <p>3.1.Ўқув фаолияти натижаларига яқун ясайди. Топшириқларни тўғри ва тўлиқ бажарган Тингловчиларни баҳолайди.</p> <p>3.2.Мустақил иш учун вазифа беради.</p> | <p>3.1. Тинглайдилар, аниқлаштирадилар, вазифани ёзиб оладилар.</p> <p>3.2. Ёзиб оладилар.</p> |

1-илова

Топшириқ-1

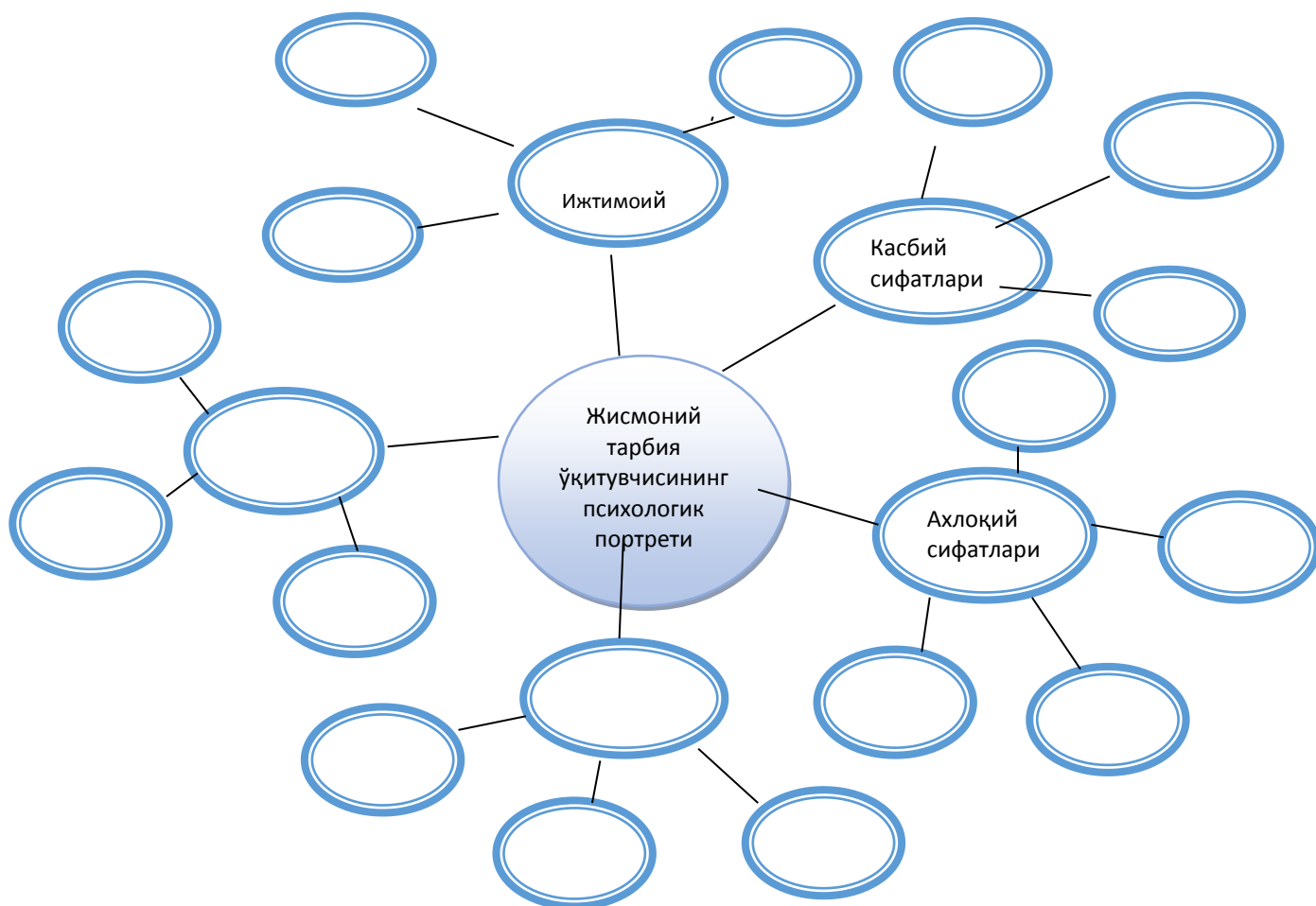
Айзенк тести ёрдамида спортчи шахси сифатларини аниқлаш.

Топшириқ-2

Темперамент типларини аниқлаш тести.

2-илова

“Жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг психологик тавсифи, кичик ва катта гуруҳлар психологияси ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни” номли кластер жадвалини тўлдириш



- 1. Шахсдаги интизом, дадиллик, ишонч, мардлик катъиятлилик, матонат, дадиллик, чидамчилик бу ундаги ...**
 - а). Эмоционал соҳа
 - б). Иродавий соҳа
 - в). Интеллектуал соҳа
 - г). Функционал соҳа
- 2. Шахс хулқ-атворини ички психологик сабаблар туфайли бошқариш бу дейилади.**
 - а). Шахсий диспозиция
 - б). Эҳтиёжлар
 - в). Мотивлар
 - г). Установкалар
- 3. Спортчи шахсининг типологик хусусиятлари ва темпераментини ўрганиш қайси олимнинг методикасида акс этган.**
 - а). Р.Б.Кеттелл
 - б). Дж.Тейлор
 - в). Г.Ю.Айзенк
 - г). К.К.Платонов
- 4. Спортчи шахсининг ахлоқий сифатлари, спортчилардаги жамоавий туйғу, спортчи шахсининг умумий сифатларини тадқиқ этиш усули келтирилган қаторни аниқланг.**
 - а). Р.Б.Кеттелл “16 ОШЎС”
 - б). ЧХТ методикаси
 - в). Проектив методикалар
 - г). К.К.Платонов “Шахс харитаси”
- 5. Сенсомотор реакцияларни тадқиқ этиш ва ҳаракатлар тезлигини ўрганиш усули бу...**
 - а). Р.Б.Кеттелл “16 ОШЎС”
 - б). “Агип”, Таппинг тести
 - в). ЧХТ методикаси
 - г). Аутосоциометрия
- 6. Спортчида хатти-ҳаракатлар тезлиги, машғулотларни эгаллаш хусусияти, хулқ –атвор сифатлари бу унинг билан ўзаро боғлиқ.**
 - а). Қобилияти
 - б). Хактери
 - в). Эҳтиёжлари
 - г). Темпераменти
- 7. Мусобақага психик тайёргарлик ҳолати шахсининг яхлит намоён бўлишидир. Ушбу фикрлар қайси олимга тегишли.**
 - а). П.А.Рудик
 - б). А.Ц.Пуни
 - в). Горбунов Г. Д.
 - г). Ильин Е. П.

МАЪРУЗА МАТНИ

1-МАВЗУ. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси ҳақида тушунча, спортчини техник ва тактик жихатдан тайёрлашнинг психологик асослари, спортчини психологик жихатдан тайёрлаш.

Режа:

- 1. Спорт психологиясининг фанининг предмети ва объекти.**
- 2. Спорт психологияси фанининг вазифалари, долзарб муаммолари.**
- 3. Спортчиларни техник ва тактик жихатдан тайёрлаш масалалари.**
- 4. Спортчини психологик жихатдан тайёрлаш.**

Таянч иборалар: *спорт психологияси, мотив, стресс, идрок, эмоционал ҳолат, психология.*

1. Спорт психологияси психология фанининг ёш ва махсус соҳалардан биридир. “Спорт психологияси” тушунчаси ва у билан боғлиқ масалалар, XX аср бошларида замонавий олимпиада ўйинларининг асосчиси (1896 й.), Халқаро Олимпиада комитетига 30 йил Президентлик қилган Пьерде Кубертен (1863-1937) томонидан чоп этилган мақолада баён қилинган.

1913 йили Лозан (Швецария) шаҳрида Кубертен ташаббуси билан ташкил этилган Халқаро Олимпия кўмитасининг спорт психологияси бўйича махсус конгрессида “Спорт психологияси” термини биринчи марта ишлатилган. Лекин мутахассислар томонидан спорт психология ўрганадиган муаммолар илмий жихатдан тўла ишлаб чиқилмаганлиги сабабли, у психологик билимларнинг махсус соҳага айланмади. Бироқ конгресс натижалари изсиз қолиб кетмади ва у спорт психологияси муаммоларини ўрганишга маълум туртки бўлди.

XX асрнинг 20-40 йиллари оралиғида Германия, АҚШ, Франция ва бошқа тараққий этган мамлакатларда спорт психологияси билан боғлиқ масалаларни ўрганиш фаоллашди. Илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, айниқса, 2-жаҳон урушидан кейин анча кучайди.

1965 йили Рим шаҳрида Италия спорт медицинаси федерацияси ташаббуси билан “Спорт психологияси” бўйича биринчи ташкилий конгресс уюштирилди. Бунда спорт психологияси Халқаро Жамиятини (ISSN – International Society of Sport Psychology) ташкил қилиш ва унга раҳбарлик қилиш учун доимий ҳаракатдаги бошқарув органи президенти сайланди. Шундан сўнг турли мамлакатларда спорт психологиясининг миллий жамиятлари ташкил этила бошланди.

Жисмоний машқлар ва спорт билан фаол шуғулланишнинг инсон руҳий дунёси ва жисмоний ҳолатига кўрсатадиган таъсирини ўрганиш билан боғлиқ масалалар спорт психологияси фанининг вужудга келишига олиб келди.

Спорт психологияси зиммасига спорт фаолиятларининг муҳим томонларини илмий ўрганиш, таҳлил қилиш ва спорт фаолияти билан боғлиқ амалий, назарий саволларга маъқул ечимлар беришга ёрдамлашиш юклатилган.

Спорт психологияси жисмоний тарбия ва спорт фаолияти шароитида инсон руҳиятининг намоён бўлиши ва ривожланиш қонуниятларини ўрганади.

Фаолиятнинг махсус тури ҳисобланган спорт куйидаги хусусиятларни ўзида акс эттириши шарт:

1. Спорт фаолиятининг предмети инсон ҳисобланади. У фаолият субъектигина бўлиб қолмасдан, объекти ҳам бўлиши шарт. Нафақат бошқалар учун (тренер, ҳакам, рақиб, томошабин), балки ўзи учун ҳам;

2. Жисмоний тарбияда ҳам, спорт машғулотида ҳам фаолият шахсга унинг руҳий ва жисмоний ривожланиши ва тарбиясига қаратилиши зарур;

3. Спорт фаолияти, кўпинча инсоннинг энг сўнгги жисмоний ва рухий зўриқишлар, имкониятлари билан боғлиқ эканлигини эсда тутиш керак. Шу чегарадан ўйитиш инсонни майиб қилиши, ҳатто, ҳалок этиши, рухий ўзгаришларга олиб келиши, спортчиларнинг футбол майдонида ўлиб қолиши мумкин;

4. Мусобқаларда спорт фаолиятининг моҳиятини кўрсатиш зарур;

- Инсон имкониятларининг чексизлиги, инсон нималарга қодир бўла олиши мумкинлиги....

- Инсонларга ўз кучига ишонишни ўрганиш....

- Гўзал ҳаракатлардан завқланиш...

- Бадий гимнастика, муз устида фигурали учиш....

- Ёшлар спорт билан шуғулланишга рағбатлансинлар.

5. Жисмоний тарбия ва спорт инсонни соғломлаштириш ва уни гармоник жиҳатдан, яъни жисмоний, рухий, ақлий ва эстетик ривожланишига йўналтирилган тарбия воситаси бўлсагина, фаолият маҳсули сифатида намоён бўлишини спорт мусадди (тренер, функционер, менеджер ва спонсерлар) одамлар билиши шарт.

Бир томонлама тарбиялаш - фақат жисмоний ривожланиш ёки юқори натижа учун Фишер.

Спорт психологияси қуйидаги масалаларни ўрганади.

Спорт фаолиятининг умумий масалаларини, яъни спорт билан шуғулланиш мотивлари ва мақсадларини, спортга қизиқишнинг вужудга келиши ва ривожланишини, у ёки бу спорт турларида кўникма, малака ва одатларнинг шаклланишининг умумий ва хусусий шартларини;

1. Спорт машқлари (тренировкалар) самарадорлигини ошириш масалаларини, спортчини машқлантириш, уни умумий ва махсус жиҳатдан (жисмоний, ахлоқий, иродавий ва назарий) тайёргарлигини таъминлаш, мусобақалар жараёнида зарур бўладиган техник ва тактик муаммоларни ечиш кўникмаларини эгаллашга ўргатиш;

Бунда спорт психологияси фанини кўпроқ спортчида ҳаракат кўникмалари ва малакаларини самарали шакллантириш қонуниятлари, спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришиш, унинг чидамлилиги, эпчил ҳаракатлари, кучини оширувчи психологик шарт-шароитлар қизиқтиради. Шунингдек, спортчини мусобақаларга руҳий жиҳатдан тайёрлаш, унда кузатувчанлик, тактик тафаккур, ижодий хаёл, диққатни ўстириш кабиларни ўрганади;

2. Спортчининг мусобақаларга қатнашиши билан билан боғлиқ муаммолар ўрганилади. Бунда спортчининг мусобақа олдидаги руҳий ҳолати, ҳиссиётларининг мусобақа жараёнида ва ундан кейин намоён бўлиши, мусобақа жараёнидаги зўриқишларнинг, спортчилар руҳиятига таъсири, “иккинчи нафаснинг очилиши”, айрим ҳаракатларни махсус бажариш (охирги сакраш, кўтариш, отиш ва ҳоказо) спортчиларнинг муваффақият ва муваффақиятсизликлар билан боғлиқ руҳий ҳолатларини ўрганади;

3. Спорт жамоалари, улардаги психологик муҳит; тренер ва спортчилар, спортчи-спортчи муносабатлари ўрганилади;

4. Спортчи шахси билан боғлиқ масалалар (ўрганилади). Бунда: унинг темпераменти характери, қобилият ва қизиқишлари, маънавий хусусиятлари ўрганилади;

5. Вазифалардан яна бири - спорт фаолиятининг алоҳида турларини психологик таҳлил қилишдан иборат. М., Гимнастикачи фаолияти штангачи фаолиятига қараганда бир қанча физиологик функциялар ва шахсий сифатларни талаб қилади.

Ҳар бир спорт турларини ўрганмасдан туриб, спортчиларни машқлантириш ва ўргатиш учун илмий асосланган методларни териб бўлмайди.

2. Спорт психологиясининг вазифалари

“Sport”2003 йил 19 март “Спортнинг зиёни борми?” (ўзлаштирилган вариант)Спорт билан эрта шуғулланишнинг бола

танасига зарари йўқми? Болалар қайси ёшида қайси спорт тури билан шуғулланиши маъқул? - деган саволлар ота-оналарни ва педагогларни қизиқтириши табиий ҳолдир.

Аввало бола танасининг табиий ривожланишига тўсқинлик қилмайдиган жисмоний тарбия ва спорт элементлари билан болаларни қанча эрта таништириб, машқлантириб борилса яхши бўлади. **Бу соғломлаштириш машқлари, деб номланади.** Боланинг ривожланиб бориши баробарида уларнинг табиий қизиқишлари ҳисобга олинган ҳолда машқларнинг ва характери ҳам ўзгариб бориши мумкин. Бажарилаётган машқлар бола танаси, унинг имкониятлари билан нечоғлик уйғунлашиб борса, боланинг **жисмоний, ақлий ва маънавий ўсиши юксалиб боради.** Ҳаётини қувватига қувват қўшади. Бола дуркун, серзавқ. Ғайратли бўлиб ўсади.

Кейинги йилларда Ўзбекистонда спортнинг жангавор турлари - кураш, бокс, таэквандо, кикбоксинг, турон якка кураши кабилар ривожланиб борапти. Улар шахсда қайси сифатларни шакллантириб, ривожлантиради?

Биринчидан, **ташқи таъсирларга тезкор реакция бериш** кўникмалари шаклланди.

Иккинчидан, спортчида сезгирлик ва ҳаракатларни тез пайқаш, қабул қилиш, унга жавоб бера олиш даражасини ўстирди, яъни рақиб ҳаракати вазарбасини тез илғаш ва жавоб бериш юксалади.

Спортнинг бу турларида кишининг саломатлигига, ҳаёт ривожланишига тўсқинлик қиладиган жабҳалар борми? Чунки рақиблар жанг пайтида **кўпроқ зарба бериш пайда бўлади.** Жангни нақдаун, накаут билан тугаллаш иштиёқида олиб борадилар. Айниқса, балоғат палласига кириб келаётган ўсмир, ўспирин ва ёшлар фаолиятида ҳаётни вайрон ва ҳароб қилишга интилиш генетика юқори бўлишлигини назарда тутсак, бу факторлар ҳаёт ривожланишига ва инсон камолотига нечоғлик ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади.



Албатта, инсонлар темперамент ва характер хусусиятлари билан фарқланади. Спортда агрессив (тажавузкор) усул билан жанг олиб борадиган, рақибга жисмоний куч билан тазйиқ ўтказиладиган шахслар ҳам учрайди. Лекин ҳар бир спорт турининг ўз қонун-қоидалари ҳам мавжудки, унга риоя этилган ҳолда жанг олиб борилса, салбий оқибатлар кам бўлади.

Ҳар бир спортчи ўзида ривожланишга ҳалал беради берадиган жиҳатларни эмас, балки ривожлантирадиган томонларни тарбиялаб бериши зарур. Чунки зўравонликдан зўравонлик туғилади. Шунинг учун, ҳар соҳада инсон саломатлигини, яхшилайдиган, интеллектини ўстирадиган, маънавиятини бойитадиган ҳаётни олға силжишга олиб келадиган тамонларга эътиборни қаратиш зарур. Бунда спортчининг шахсий индивидуал хусусияти билан бирга тренер-педагогнинг ҳам орли ниҳоятда катта ҳисобланади. Айниқса, бу хусусиятлар ўтиш даврида бўлган спортчиларга ҳаётига сингдирилиши керак.

Ривожланган мамлакатларда спорт турлари ва жисмоний машқларнинг аҳоли соғлиги, фаол яшаши ва ишлаши учун ёрдам берадиган турларига катта эътибор берилади. Жисмоний тарбия бу мамлакатларда сув ва ҳаводек кундалик ҳаёт учун зарур. Бу мамлакатларда аҳолининг ўртача яшаши қуйидагича Японияда - 87 ёш, Европа мамлакатларида - 78 ёш, Россияда – 59 ёш. Ўзбекистонда – 54 ёш.

Республикаимиз аҳолисининг 66%ни 30 ёшгача бўлган ёшлар ташкил қилади... Келажак авлодни ҳар жиҳатдан етук бўлишига қаратилган мақсадларни амалга ошириш учун болалар, ўсмир ва ёшлар ўртасида турли анъанавий спорт мусобақалари ташкил этилди. Булар:

- “Умид ниҳоллари” – умум таълим мактаб ўқувчилари ўртасида;
- “Баркамо авлод” – коллеж ва лицей талабалари ўртасида;
- “Университет” – олий ўқув талабалари ўртасида ўтказилади.



Спорт психологияси фани XX асрнинг 60-70 йилларида жадал суръатлар билан ривожлана бошлади. Илк илмий тадқиқотларда, асосан, спортчининг индивидуал психологик фарқларини ўрганишга қаратилган эди. Бу даврда спорт психологиясининг ривожланишига тўғри бўлган омиллардан бири, икки ижтимоий-сиёсий лагерь–капитализм билан социализм ўртасида спорт мусобақалари асосан, ғоявий, сиёсий курашнинг бир турига айланиб қолган эди. Рақобатлашаётган икки тузумнинг қайси бири зўрлиги, устунлигини спорт мусобақалари натижаларига қараб белгилашга ҳаракат қилинади.

Собиқ Иттифокда спорт психология муаммоларини бу даврда П.А.Рудик, А.Ц.пуни, В.М.Мельников, Ю.Л.Ханин ва бошқалар ўргана бошлашди.

Ҳозирги даврга келиб спорт психологияси ўрганаётган муаммолар кўлами кенгайиб бормоқда. Унинг ҳал этиши зарур бўлган **асосий муаммоларидан** бири – спортчиларнинг руҳий ва жисмоний камолотига таъсир ўтказувчи муҳим шарт-шароитларни яратиб беришдир.

2 - муаммо, спортчиларнинг допинг истеъмол қилишини кучайиб бораётганлиги...

Допингнинг кучайиш сабабларига катта мусобақаларда мукофот пулининг ортиб бориши... қандай қилиб бўлса ҳам ғолиб бўл.

3-муаммо, Спорт мусобақаларида ҳакамларнинг субъектив муносабатларига боғлиқ бўлиб қолмаслик учун уларни алмаштирувчи техник воситалар яратиш (гимнастика, муз устида фигурали учиш, бокс ва ҳоказо).

3^a– “Юлдузлик касаллиги” масаласи. Айрим спорт турлари яшариб боряпти.

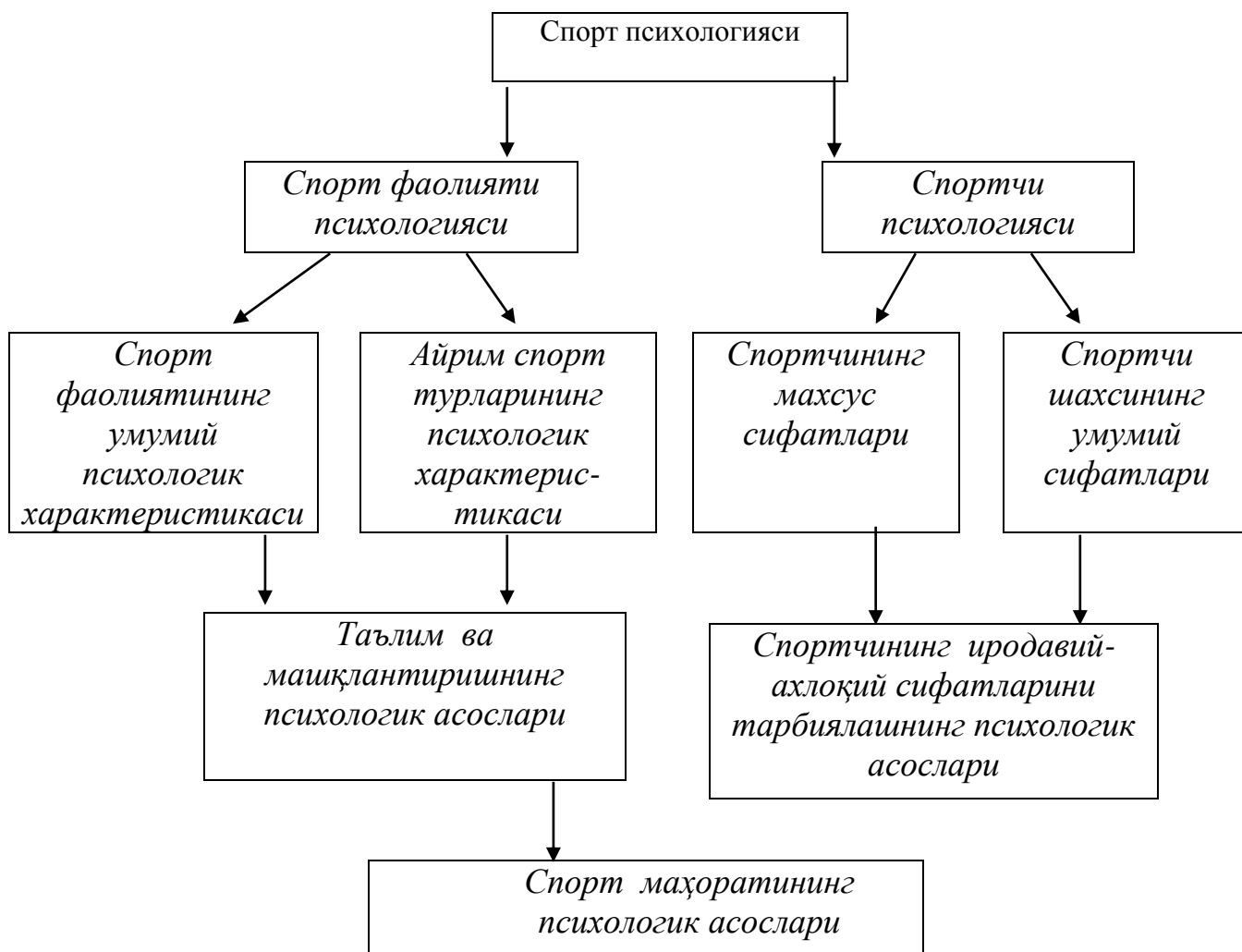
4 – Спортчиларни фаол спортдан кейинги ҳаётга мослашиши масаласи. Кўп спортчилар 25-30 ёшда шон-шуҳрат шоҳсупасида турганда спортдан кетади....

Кўплар ичкиликка берилади.... Жиноий ишларга



Спорт психологияси фанининг умумий структураси

(тузилмаси) куйидаги кўринишга эга.



3. Спортчиларни мусобақага тайёрлашда спорт психологининг вазифалари.

Спорт психологияси спортчилар ҳаёти ва фаолиятида катта ўрин тутиши керак. Спорт психологияси кузатиш ва махсус тестлар ёрдами спортчининг қобилияти, жисмоний кучи, руҳий ҳолати иродавий хусусиятларининг қандай эканлигини ўрганиши ва бу ҳақда тренер ва спорт ташкилоти бошлиқларига ўз натижаларини холислик билан айтиши керак.

Шунинг билан бирга спортчиларни мусобақаларга руҳий жиҳатдан тайёрлашда тренерлар билан ҳамкорлик қилиши зарур. Спортчиларни мусобақа олдидан бўладиган кучли ҳаяжонланишларини бартараф этиш,

уларга ишонч бидириш, қўллаб-қувватлаш, рухий мадад бериш уларнинг асосий вазифаларидир. Спорт психологи кузатувчан, билимли, изланувчан, доимо ўз малакасини ошириб бориши, энг муҳими, спорт турларини ва уларга хос хусусиятларни яхши билиши керак.

2000 йили Сидней шаҳрида бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида хитойлик спортчилар бир қанча спорт турларида яхши қатнашдилар. Айниқса, улар **сузиш ва ўқ отиш мусобақаларида катта муваффақиятларни қўлга киритишган**. Бунда спорт психологлари катта роль ўйнаганликлари ОА воситаларида кўп ёзилди. Хитой сузувчи аёллари бир неча жаҳон ва олимпиада ўйинлари рекордларини ўрнатдилар. Олимпиада чемпионлари ва совриндорлари бўлишди. Психологлар мусобақага тайёргарлик босқичида спортчилар билан мулоқотда бўлиб, машқларни ўтказишда, спортчиларда депрессия (турғунлик, рухий сиқилиш) ҳолати бўлганда, мусобақа даврида толиқиш кучайганда, уларга бевосита ёрдам беришган.

Хитойлик Ли Шувэй исмли психолог ўқ отувчи спортчиларнинг ҳар биридан мусобақа жараёнида кутилмаган ҳолатлар, ходисалар бўлиб қолса, масалан, об-ҳаво кескин бузилса, ҳакамлар нотўғри ҳукм чиқарса, жароҳат олиб қолса, нималар қилиш мумкинлигини ёзиб беришни сўраган. Спортчи бу хил вазиятлардан чиқиб кетиш вариантларини ёзма баён қилади. Психология эса ушбу жавобларни спортчи ва тренер иштирокида муҳокама қилади. Бу билан спортчиларни ҳар хил ҳолатлар бўлганда ўзини йўқотиб қўймаслик унга руҳан шай туришликка тайёрлайдилар, улар билан тренинг ўтказиш керак.

Спорт психологияси спортчини вазиятнинг қули бўлиб қолмасликка, аксинча, уни бошқаришга ўргатади. Шунинг учун ҳам Сиднейдаги олимпиада ўйинларида хитойлик ўқ отувчилар мусобақа финишида, яъни энг охириги отиш серияларида ҳам ўзларининг энг яхши натижаларини сақлаб қолишган. Бошқа мамлакат спортчиларида бу кўрсаткич пасайиб кетган.



Сузувчилар ва трамплиндаги сувга сакровчилар билан бўлган машқларда ҳам психологлар бир мунча муваффақиятларга эришганлар. Бунинг учун психологлар, аввало спортчилар реакциясини яхшилаш, улар онги ва ҳаракат хотираларида ҳар бир сакрашдаги энг мақбул ва мукамал элементларни сақлаб қолишга ўргатишган. Ҳар бир спортчи мусобақа олдидан сакрашнинг барча босқичларини, элементларини, онгида такрорлай олишлик талаб этилган.

Олий даражадаги спорт мусобақаларида, табиийки, спортчиларнинг асаб кўзғалиши ҳам юқори босқичда бўлиб, спортчилар кўпинча, кучли стресс ҳолатда бўладилар. Бундай пайтда тренер ёки психологнинг «кўзингни юм, ҳеч нарсани ўйлама, ўзингни хотиржам тут» деб берган маслаҳатлари натижа бермаслиги мумкин. Бунинг учун спортчилар мусобақадан аввал махсус машқлар билан ишлашга ўргатилиши зарур. Шу мақсадда хитойлик психологлар спортчиларни ўз диққат-эътиборларини керакли пайтда махсус тўплай олишга ҳам ўргатадилар (концентрация). Бунинг учун спортчидан, аввало, ўзини осайишта тутишга ўрганишни талаб этилади. Бу йўл билан ички хотиржамликка эришгач, (офиятга) кейинги босқич - ўз онги ва тафаккурини, жисмоний ҳаракатларини осайишта ишлашини бошқаришга ўргатилади. Шундан сўнг спортчи ўзининг истак-хоҳишлари, спортдаги ўрни, нималарга эришмоқчи бўлаётганлигини, айти пайтда олдида турган вазифани ва уни бажариш йўл-йўриқларини аниқ англай бошлайди. Бу эса ҳар қандай мусобақаларда муваффақият гарови бўлади.

Хитойлик психологлар спортчилар мотивациясини кўтаришга ҳам катта эътибор берадилар. Бунда, айниқса, маънавий мотивацияга урғу берилади. Масалан, ғолиблик Ватан ва миллат шаънини кўтаришлиги, спортчининг ўзини ҳам улуғланиши, машҳур бўлиши Ватан томонидан муносиб баҳоланишлиги каби масалалар муҳим аҳамиятга эга. Албатта, спорт психологияси спортчилар билан муносабат ўрнатишга ҳаракат

қилиши, улар ишончига кира олиши зарур. Спортчи психолог мутахассисни тан олса, унга ишонсагина юқори натижаларга эришиш мумкин. Агар спортчи психолог қабулига ўзи келиб мурожаат қилса, демак, уни қандайдир муаммоси бор. Психолог мутахассис ҳам спортчи билан самимий муносабатда бўлиши, уларнинг ишонч ва ҳурматиға муносиб бўлишға ҳаракат қилишни, ҳеч қандай сохталик ва ёлғонға йўл қўймаслиги лозим.

Ҳозирги пайтда айрим спорт турларидаги (сузиш, сувға сакраш, гимнастика) энг машҳур спортчилар ҳам жуда ёш-ўсмир ўспирин ёшда бўлади. Улар билан катта ёшдаги психолог ўртасида ишонч, ҳурмат самимий-мулоқот вужудға келиши учун психолог мутахассисдан кўп нарса талаб этилади. Ундан ўзини актёрдек тутиши ва аввало спорт жамоасида ўз одамидек қабул қилиниши керак. Шундагина у спортчилар ҳурматиға, ишончига, меҳриға эришиши ва ўз олдиға қўйган мақсадға муваффақ бўлиши мумкин. Аксинча, график бўйича, ҳар бир спортчини қабулиға чиқариб, уларға саволлар бериб, қандайдир қоғозларни тўлдириш билангина кифояланиб қолса, яхши натижаларға эриша олмайди.

4. Спортчиларни психологик тайёрлаш асослари.

Мусобақаға психологик тайёргарлик тизими ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақаға психик тайёргарлиги шакилланади.

Спортчини мусобақаға психологик тайёрлаш тизимиға қуйидаги компонентлар киради:

- 1) Мусобақаға шароити ҳақида ахборотлар тўплаш;
- 2) Мусобақа олдидан спортчининг машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш;
- 3) Мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари;
- 4) Мусобақаға чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш;



- 5) Ақлий фаолият экспериментларини режалаштириш, фаол;
- 6) Спортчида ўз имкониятларини руёбга чиқаришга ишонч ҳиссини шакллантириш;
- 7) Максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш;
- 8) Оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш;
- 9) Мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш усулларини эггаллаш.

Юқоридаги звенолар бир-бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар звенолардан биттасида бўшатиш вужудга келса, ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин. Мусобақага тайёргарлик пайтида спортчи устун мусобақа шароити, рақиб, мусобақа ўтказаладиган жой ва тамошабинлар ҳақидаги хабарлар жуда ҳам зарурдир. Ўзини рақиб ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради: рақиб ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида хавотирланиш ҳолатини вужудга келтирида.

Одатда рақиб ҳақидаги маълумотлар асосан унинг жисмоний, техник, тактик сифатлар ва шунингдек рақибнинг спортдаги таржимай ҳоли ҳақидаги маълумотлар билан чекланади. Энг муҳим рақибнинг психик сифати, иродавий сифати, эмоционал ҳолатининг характерли томонлари, мусобақа пайтида психикасининг хусусиятлари ҳақида тасаввурга эга бўлишдир. Рақибнинг психик ҳолати томонидан, ўзининг фаолияти жараёнида машқ ва айниқса мусобақа жараёнида намоён бўлиши мумкин.

Психологик нуқтаи - назардан қуйидаги режа саволлар асосида маълумотлар тўплангандагина рақибнинг характеристикасини тўла бўлиши мумкин.

1.Иродавий хусусиятлари, айрим иродавий хислатларнинг ривожланиши ва уларнинг намоён бўлиши;



2. Шахснинг эмоционал хусусиятлари, эмоционал ҳолатларнинг намоён бўлиши, унинг кучи, чуқурлиги, доимийлиги.

3. Характер ва темпераментларнинг хусусиятлари, характер хислатлари, темперамент рақибнинг қайси спорт тури билан шуғулланишига боғлиқ ҳолда айрим психик жараёнларнинг қандай намоён бўлишини билиш ҳам зарурдир. Масалан, бокс ҳақида гап кетар экан, унинг диққати ва реакциясини ҳисобга олиш керак. Лекин рақибнинг спортга муносиб психологик характеристика қатъий эмасдир, яни уни ўзгармайди деб бўлмайди.

Конкрет мусобақага психологик тайёрлашнинг муҳим қисимларидан биттаси, бўлажак мусобақа шароитига психологик адаптациялашиш (спортчи учун нотаниш бўлиши жой, метиреологик шароит, вақт ва бошқаларга).

Психолок тайёрлаш жараёни ахборотлар етказиш формаси катта аҳамиятга эгадир. Бир қилдаги хабарни шундай эълон қилиш мумкинлиги, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки унинг акси бўлиши, ёки салбий муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Бўлажак мусобақа шароити ҳақидаги ахборотлар спортчига психологик таъсир қилишнинг жиддий ва муҳим воситасидир.

Машқланган ҳолатни ўз-ўзидан баҳолаш. Юқори даражали машқланган ҳолатда спорт формасида спортчи ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсатада олади. Спорт амалиётида спортчини машқланган ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд. Лекин айти методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас (масалан бутун объектив маълумотларга кўра спортчи яхши машқланган деб фараз қилайлик, лекин у ўзи субъектив равишда спорт формаси ҳолатига эришмадим деб хис қилса, бу ҳол унинг мусобақага муваффақиятли иштирок этишига тўсиқинлик қилади.

Махсус тадқиқотларга кўра юқори даражали машқланган ҳолат куйидаги белгилари билан характерланади:



а) Психик жараёнларнинг фаолиятида тезлик (идрокнинг тезлиги куршаб турган муҳитни ориентировка қилиш, қарор қабул қилишлар ошади;

б) Диққатнинг ҳажми кенгайиши билан: диққатнинг тақсимланиши, марказлашиш имконияти ошади;

в) Спортчи ўз ҳаракатларини тўла назорат қила олади;

г) Ўз кучига ишонади;

д) Мусобақа ва машқ пайтида талабага мақсадга интилишдан иборат иродавий зўр бериш намоён бўлади;

е) Ихтисослаштирилган идрок юқори даражада тараккий этган бўлади;

ж) Эмоционал ҳолатларнинг мавжудлиги.

Кўп спортчилар спорт формаси йўқлигини қандай аниқлайсизлар деган саволарга, эмоционал - иродавий жараёнлар ҳақидаги моментларни гапиради. Масалан: базида кайфият яхши бўлади., ўзимни қандайдир енгил сезаман, худди тўп ҳамма вақт менга бўйсунди, кўп машқ қилгим келади;

з) тўсиқларга чидам бериш, спорт ҳаракатларни бажаришга дахл етказадиган тўсиқларга чидам бериш қобилияти, ташқи кўзғовчиларга чалғимаслик: Спорт формасидаги спортчи катта жисмоний жисмоний юкланишига келишидан қатъий назар жуда ҳам иштиёқ билан машқ қилади машқни тўхтагим келмайди. Бўлажак мусобақада иштирок этиши ҳақидаги фикр уни хавотирлантормайди, у ҳатто хаёлида бўлажак ғалабани гавдалантиради ва ютуқларга ишонади. Бундай ҳолатнинг акси ҳолдаги спортчи бўлажак мусобақада иштирок этишдан олдин хавотирлик ҳолатига тушади, кун бўйи мусобақа ҳақида уйлайман, муваффақиятсизликка дуч келаманми деб кўрқаман. Бундай ҳолат кўпинча нормадан ортик машқланган спортчиларда кўпроқ учрайди.



Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар:

1. Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти компонентларини аниқланг?
2. Спорт психологиясининг бошқа фанлар билан алоқадорлиги?
3. Спорт фаолияти мотивлари тавсифланг?
4. Спортчи шахси характери тавсифи?
5. Спорт жамоаларида психологик муҳит?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. - Омск: СибГАФК, 1998.
2. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолог и тренера. Смоленск, 1989.
3. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. –М., 2000.
5. Ғозиев Э.Ғ. Тафаккур психологияси. –Т.: 1990.
6. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология 1-2 қисм. – Т.: ЎзМУ, 2004.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. М.; 2009. -352 с.
9. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. М.: Спорт Академия, 2002.
10. Маматов М.М. Спорт психологияси курсидан маърузалар матни. - Т., Университет, 1999.



2-МАВЗУ. Қобилият, характер, темпераментнинг спортчи шахсини шаклланишидаги роли, спортчиларда иродавий хусусиятларни тарбиялашнинг психологик асослари

Режа:

- 1. Қобилият, характер, темперамент тушунчаларининг психологик тавсифи.**
- 2. Спортчи шахси шаклланишида индивидуал хусусиятларнинг роли.**
- 3. Спорт –иродавий фаолият. Ирода ва унинг психологик тавсифи.**
- 4. Қобилият, характер, ирода, темпераментни тадқиқ этиш тестлари.**

Таянч иборалар: *темперамент, характер, қобилият, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, қобилият.*

Ташқи оламни акс эттириш барча жонли мавжудотларга хос хислат бўлса-да, ҳар бир индивиднинг унга муносабати доимо турлича бўлади. Шунинг учун ҳам психик ҳодисаларни турларга классификация қилганда асосан уч гуруҳ алоҳида диққат марказида туради.

- психик ҳолатлар;

- психик жараёнлар;

-психик хусусиятлар. Психик хусусиятлар асосан алоҳида олинган субъект хусусиятлари деб қараш психологияда қабул қилинган бўлиб, бунда индивиднинг ташқи оламга ва ўз ички дунёсига бўлган муносабатлари, таъсирланиш кучи, даражаси, давомийлиги ва бошқалар асос қилиб олинади.

Психик жараёнлар намоён бўлиши, одамларнинг ташқи қиёфалари бир хиллиги, ўхшашлиги ҳоллари психология тарихида жуда кўп кузатилган бўлсада, шахснинг индивидуал хусусиятлари айнан бир хиллиги ҳодисаси тарихда ҳеч учратилган эмас. Масалан, ташқи

қиёфалари жиҳатидан ҳатто ота-онаси ҳам ажратиб олишга қийналадиган бир-бирига ўхшаш эгизаклар ҳам ички дунёси, таъсирланиши, жавоб реакцияларининг ҳар хиллиги билан ер билан осмонча фарқ қилади.

Шахснинг индивидуал хусусиятлари деганда, шахснинг қуйидаги бир биридан фарқ қилишига имкон берадиган қуйидаги хусусиятлари тушунилади: темперамент, характер, қобилият.

Психиканинг индивидуал жиҳатдан ўзига хос, табиий жиҳатдан шартлашилган динамик кўринишлари мажмуи кишининг *темпераменти* деб аталади.

Темперамент—лотинча *temperamentum* - нарсаларнинг тегишли нисбати деган сўздан олинган. Темперамент ҳақида дастлаб эрамиздан олдинги бешинчи асрда яшаган врач Гиппократ, эрамиздан олдинги иккинчи асрда яшаган Гален, ўнинчи асрда яшаган ибн Сино ва бошқалар ўз қарашларини билдирганлар. Гален биринчи бўлиб темпераментнинг кенгайтирилган таснифини бериб, унинг 13 турини санаб ўтган. Кейинроқ ватандошимиз Ибн Сино темпераментни мизож деб атаб, унинг иссиқ ва совуқ турини, бу одамнинг ранги, қонининг миқдори, қуюқ ёки суюқлигига боғлиқлигини айтган. Ҳозирги кунда темперамент олий нерв тизими ва унинг хиллари билан боғлиқлиги асос қилиб олиниб, 4 типи борлиги қабул қилинган. Бу ҳолда темпераментнинг антик давр классификациясига номи билан ўхшаш бўлиши қабул қилинган. Сангвиник - қон сўзи билан боғлиқ бўлиб, серҳаракат, кучли таъсирланиш, мувозанатсиз бўлиш назарда тутилади.

Холерик - сариқ ўт организмда устун миқдорда бўлиши асос қилиб олиниб, таъсуротни тез қабул қилиб олиш, кучли кўзғолиш, терисига сиғмайдиган шошқалоқ одам хусусияти ҳисобланади.

Флегматик - организмда шилимшиқ модда флегма миқдори кўплиги билан ифодаланади. Бу типдаги одам таъсуротни бир мунча секин қабул қилади, ишга шошилмай киришади, лекин ишни пухта, охирига етказиб бажаришга лаёқатли тип.



Меланхолик - қора ўт миқдори билан боғлиқ деб ҳисобланади. Бу типдаги одам «оғир карвон», «тепса тебранмас», атрофида содир бўлаётган ҳодисаларга ва одамларга лоқайд, «дунёни сув босса, тупиғига чиқмайдиган» тип. Антик давр психологиясидаги бу турлар кейин яна кўп марта тадбиқ қилиниб, яна шу тўрт тип номи сақланиб қолган.

Рус олими П. Ф. Лесгафт темперамент хоссаларини организмдаги қон ва лимфа миқдорини назарда тутиб белгилаган. Бу фикрга асосан организмнинг қўзғолувчанлиги индивидуал характеристикаси ва турли хил омилларга жавоб реакцияларининг давомийлиги қон айланиш тезлигига ва кучига боғлиқ деб қаралади. Америкалик олим У. Шелдон асримизнинг 40-йилларида индивидуал психологик хусусиятлар гормонал система билан бошқариладиган тана хусусиятларини (организмнинг ҳар хил тўқималари нисбати) тўғридан-тўғри боғлиқ деб ҳисоблайди.

Ҳозирги замон фани темпераментга доир индивидуал фарқларнинг сабабларини айнан миянинг, унинг қобиги ва қобиг ости функционал хусусиятларида, олий нерв фаолияти хусусиятларида деб билади.

Темпераментнинг 4 типи бор:

Холерик - «жанговар, жўшқин, осон ва тез таъсирланадиган тип». (И. П. Павлов). Чаққон, тез ҳаракат қилади, қаттиқ ва тез гапиради, ўзини тутиб туриши қийин, базан хато жавоб қайтаради.

Сангвиник - ҳаракатчан, мувозанатли тип. Янги шарт шароитга тез мослашади, тез ишга киришиб тез совийди, ўз ўрнини, ролини тез алмаштиради, беғараз, кек сақламайдиган тип. («Бир қоп ёнғоқ»).

Флегматик - ҳиссиётлари секин пайдо бўлади, аммо барқарор ва давомли бўлади. У вазмин ва ювош, унинг жаҳлини чиқариш қийин, лекин жаҳли чиқса тўхтатиш ҳам қийин, қасоскор, гиначи.

Меланхолик - реакциялари кўпинча қўзғовчининг кучига тўғри келмайди, лоқайд, ланж, ўзини тез йўқотиб кўяди, бирор ишда ташаббускорлик кўрсатмайди. Ҳиссиётлари жуда секин пайдо бўлади.



Қобилият ва унинг хиллари. **Қобилиятлар** кишининг шундай психологик хусусиятларидирки, билим, кўникма, малакалар орттириш шу хусусиятларга боғлиқ бўлади. Шу хусусиятлар мазкур билим, кўникма ва малакаларга тааллуқли бўлади. Малакалар, кўникма ва билимларга нисбатан қобилиятлари қандайдир имконият сифатида намоён бўлади.

Қобилиятлар фақат фаолиятда, шунда ҳам амалга оширилиши мумкин бўлмаган фаолиятдагина намоён бўлади. (Расм солиш қобилияти бор йўқлигини шу фаолиятда аниқланади). Масалан, Алберт Эйнштейн (1879-1955, немис физиги) ўрта мактабда унча яхши ўқимаган ўқувчи эди, унинг келажакдаги гениаллигидан, афтидан ҳеч нарса далолат бермас эди.

Қобилиятлар билим, малака ва кўникмаларнинг ўзида кўринмайди, балки уларни эгаллаш динамикасида намоён бўлди.

Қобилиятлар шахснинг мазкур фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш шarti ҳисобланган ва бунинг учун зарур билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш динамикасида юзага чиқадиган фарқларда намоён бўладиган индивидуал психологик хусусиятдир. Шундай қилиб, қобилият одамларни сифат жиҳатидан бир биридан фарқлайдиган индивидуал психологик хусусиятдир.

Қобилиятларни сифат хусусияти деб қараб чиқадиган бўлсак, у одамнинг мураккаб психологик хоссалари сифатида намоён бўлади, ва мақсадга етиш учун жуда зарур бир неча йўлларни эгаллаганлигини билдиради. Кишида у ёки бу фаолиятга қобилият бўлиб, бошқа бирига бўлмаслиги мумкин, лекин унинг ўрнини тўлдириш, (компенсация) имконияти борлигидан фойдаланиб уни пайдо қилиш мумкин. (Масалан, кар-соқов, кўр-олима О. И. Скороходова фаолияти).

Қобилиятларнинг сифат жиҳатидан характеристикаси инсонга меҳнат фаолиятининг қайси соҳасида (конструкторлик, педагогик, иқтисодчилик, спорт ва бошқалар) осонлик билан ўзини топа олади, катта ютуқларга ва муваффақиятларга эришади дейишга имкон беради.



Қобилиятларнинг сифат характеристикаси уларга миқдорий характеристикасига узвий боғлиқ.

Психологияда қобилиятларни миқдор жиҳатдан ўлчаш муаммоси катта тарихга эга. XIX аср охири XX аср бошларида қатор буржуа олимлари (Кеттел, Термен, Спирмен ва бошқалар) оммавий ихтисослар учун касб танлашни амалга ошириш зарурати билан боғлиқ бўлган талаблар таъсири остида таълим олаётганларнинг қобилият даражасини аниқлашни тақлиф қилдилар. Лекин бундай қарашлар ҳукмрон доиралар манфаатига, уларнинг «қобилиятли эканликларини» таъкидлашга хизмат қилди. Қобилиятларни ўлчаш усули сифатида ақлий истеъдод тестларидан фойдаланилди. Улар ёрдамида қатор мамлакатларда (АҚШ, Буюк Британия ва ҳоказо) қобилиятларни аниқлаш ва мактабларда ўқувчиларни саралаш, армияда офицерлик, саноатда раҳбарлик лавозимини эгаллаш ва бошқаларда амалга оширилади.

Қобилиятлар кишининг конкрет фаолиятидан ташқарида мавжуд бўлмайди, балки уларнинг таркиб топиши таълим ва тарбия жараёнида содир бўлади. Демак, қобилиятларни аниқлашнинг энг ишончли йўли - бу таълим жараёнида болаларнинг ютуқлари динамикасини аниқлашдан иборатдир. Боланинг қандай қилиб катталар ёрдами билан билим ва кўникмаларни эгаллашларига, бундай ёрдамни қандай қилиб ҳар хил қабул қилишларига қараб қобилиятларнинг катталиги, кучи ва заифлиги ҳақида асосланган хулосалар чиқариши мумкин. Бундан ташқари қобилиятларни аниқлашда шахсни ўрганишнинг бошқа методларидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Қобилият структураси конкрет фаолият тури билан белгиланади. Бир фаолиятга бир неча қобилият кириши мумкин. Масалан, педагогик фаолиятга педагог одоби, кузатувчанлик, болани севиш, талабчанлик ва ҳоказолар киради. Шулардан бири етакчи, қолганлари ёрдамчи фазилатлар бўлиши мумкин. Киши қобилияти унинг ёрдамчи, кўшимча фазилатларига боғлиқ ёки шундай деб қаралиши мумкин. Масалан, бир одам ўз ишини



пухта, мазмунли уддалайди, лекин артистлик, нотиклик, санъатини яхши эгалламагани (яъни, ёрдамчи фазилатга эга эмаслиги) учун ўзини кўрсата олмайди, иккинчи бир одам ишни шунчаки уддаласа ҳам уни кўз-кўз қила олади, ўзини истеъдод эгаси қилиб кўрсата олади. Қобилиятлар структурасида шу сингари томонларини умумий ва махсус сифатларини фарқлай олиш керак.

Одамларни қобилиятига қараб типларга ажратиш муаммоси жуда мураккабдир. Бирида махсус, бирида умумий сифат устунлик қилиши мумкин. И. П. Павлов қобилиятга қараб одамларни 3 типга бўлади: «Фикрловчи тип», «Бадиий тип», «Ўртача тип». Бунда одамдаги икки сигнал тизими нисбатини ҳисобга олади.

2. Ҳар томонлама ривожланган ижтимоий фаол шахсни шакллантириш барча давлатларнинг мақсад ва вазифаси тараққиёт шартларидан бири бўлиб келган. Лекин комиллик учун жисмоний бақувват, ақлий етук ва билимли бўлишнинг ўзи етарли эмас экан. Шахсда унинг муҳим сифатларидан бўлган иродани ва иродавий ҳаракатларни бошқара олиш қобилиятини шакллантириш ижтимоий аҳамиятга молик муаммо ҳисобланади. Жуда кўп буюк шахслар В. Высоцкий, ирода кучи етмаганлиги сабаб ичкиликка берилиб кетишган.

Ирода муаммоси фалсафа ва психология фанларининг амалий вазифалари билан бевосита боғлиқ бўлган илмий назарий жабҳалари ҳисобланади.

Ирода масалалари кўп асрли тарихга эга бўлиб, психология ва фалсафа фанининг учта асосий категорияларидан бири бўлган (ақл, ҳиссиёт, ирода). Ирода муаммоси аввало инсоннинг амалий ҳатти-ҳаракатларининг вужудга келиши масалалари доирасида ўрганила бошланди. Бунда инсоннинг ўзидан чиқаётган ва уни ҳаракатга ундовчи кучни изоҳлаш учун ирода тушунчаси ишлатила бошланган. Айниқса бу ҳаракатлар инсон хоҳишига боғлиқ бўлмаган, ҳатто унга унга қарши бўлган ҳолларда амалга оширилишини ўрганиш зарурати туғилди.



Бундай ҳаракатларга ундовчи кучни руҳнинг ўзига хос хусусияти билан изоҳланиб, уни ирода деб номладилар. Лекин психология тарихида ирода муаммосига қизиқишнинг кескин пасайиб кетган давлари бўлган. Шунинг учун бу соҳада олиб борилган тадқиқот натижалари билан фахрлана олмаймиз. Чунки руҳий жараёнлар, ҳолатлар ичида назарий, амалий жиҳатдан энг кам ўрганилгани бу ирода муаммосидир.

Замонавий психологияда қўлланилиб келинаётган психологик аппаратларни таҳлил қилган профессор М.Г.Ярошевский ирода тушунчаси 20-аср психологиясининг асосий тушунчаларини ифодаловчи аппаратлар ичига кирмайди деб кўрсатади.

20-аср бошларида ғарб олимлари чет элларда айниқса, АҚШ психологлари томонидан ирода муаммоси бир мунча назарий ва экспериментал жиҳатдан ўрганилган, лекин 30- йилларга келиб унга бўлган қизиқиш кескин йўқолган. Психология лўғатини тузувчилар АҚШ психологиясида “ирода” тушунчаси деярли ишлатилмаслигини таъкидлашади. Улар ҳатто бу тушунчанинг мавжудлигини шубҳа остига оладилар.

Ирода муаммосига қизиқишларнинг бу хил ўзгариб туришига сабаб нимада? Қизиқишнинг пасайишига сабаб бўлган уч масалани кўрсатиш мумкин.

1. Методологик ёндошувлар (лотинча- *methodos*- тадқиқот йўли, *logos*-таълимот бўлиб, назарий ва амалий фаолиятни ўрганиш ва ташкил этишнинг принцип ва усуллар тизими). Руҳ ҳақида янги метадиалогия яратилдими? Яратилаяпти... шулардан материалистик , Фрейдизм инкор этилди.

1. Иродани назарий жиҳатдан ўрганишдаги мураккабликлар эмперик тадқиқот ўтказишдаги методик қийинчиликлар ва махсус методларнинг камлиги ирода масаласини ўрганишга қизиқиш яна ўтган асрнинг 80 – йиллардан биров таҳлана бошланди. Лекин кўпгина



тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, ҳозирги кунда ҳам б у соҳада қилинган ишлар ва натижалар етарли эмас.

3. Иродани ўрганишга бўлган қизиқишнинг пасайишига яна бир сабаб, “ирода” тушунчасининг мазмун – моҳиятини белгилашдаги назарий қийинчиликлар бўлди. Масалан, ирода тушунчасига ҳулқ – атвор детерминацияси масалалари, ҳулққа ундовчи куч, ҳатти – ҳаракатлар танлаш ва ҳаракатлар қилишга қарорлар қабул қилиш, мақсадлар қуйиш, ички ва ташқи тўсиқлар енгиб ўтиш, ҳатти – ҳаракатларни тартибга солиш, каби қатор, масалаларни киритишган эди.

Профессор В.И.Селивановнинг кўрсатишича, ирода муаммосини ўрганиш собиқ иттифокда ҳам етарли даражада бўлмаган. 1938- йилдан 1958- йилгача, яъни 20 йил ичида , 40 та иш эълон қилинган холос. Бир йилда 2 та иш кўрилган. 1980 -1990 йиллар оралиғида иккита марказий журналларда 5 та мақола чоп этилган. Шу йилларда умумий психологиядан ёқланган 200 га яқин диссиртациядан фақат тўрттаси ирода муаммосига боғишланган.

Ҳозирги даврда ҳам ирода муаммосини ўрганувчи тадқиқотчилар ичида ироданинг таърифи, иродавий ҳатти – ҳаракатлар, уларни тартибга солиш, иродавий зўр бериш механизмлари ҳақида бир фикрлилик йўқ.

Психологияга оид дарсликларда таърифлар ҳам ҳар хил. Албатта, илмий фаолиятда хилма –хил қарашларнинг бўлгани яхши. Лекин бу хилма – хиллик бир –бирини инкор этадиган даражада бўлмаслиги керак.

Ирода масалаларининг турли қирраларини ўрганадиган – педагогика, фалсафа, ҳуқуқ, медицина ва психология фанларида ҳам бу масалада умумийлик йўқ. Масалага бу хилда муносабат бўлишинг сабаби, антиқ давр фанида шаклланган ақл, ҳиссиёт каби категориялар илм –фанни ривожланиши билан дифференциацияланиб, бир қанча мустақил тушунчаларга бўлиниб кетди.

Ҳозирги замон психология фанида билиш ва эмоционал ҳолат бир қанча жараёнлар тизимини ташкил этди. Шундай дифференциация ва



ривожланиш ирода тушунчасига ҳам бўлиши керак эди. Инсон хулки, хатти-ҳаракатларини умумий тарзда ифодаловчи тушунча сифатида вужудга келган ирода категорияси инсон хатти –ҳаракатларини тўғдирувчи бир қанча омилларини –дитерминация, сабабий боғланиш, ҳаракатларга ундаш ва уни тартибга солиш каби жараёнларни акс эттириши ва илмий тадқиқотларда бу ҳолат ўрганилиши керак эди.

Ирода тушунчаси дастлаб фанга изоҳловчи тушунча сифатида киритилган антик фалсафада бу тушунча ва уни ифода этиш вазифалари Аристотель эрамиздан аввалги (384-322) йил асарларида учрайди. Унинг фикрича, ирода инсон хатти –ҳаракатлари хоҳиши билан эмас, балки уни амалга оширишнинг оқилона йўллари топиш билан туғилишини тушунтириб беришдан иборат бўлиши керак.

Аристотель инсон хатти -ҳаракатларини йўналтирувчи кучни излашга, уни тушунтириб беришга ҳаракат қилди. Оқилона қилинаётган хатти-ҳаракатларни деб ёзади, у билим эмас балки, бошқа куч туғдиради. Бу куч руҳнинг ақлли қисмида туғилиб оқилона қарор билан қўшилиб хатти-ҳаракатни амалга оширишга ундовчи кучга айланади деб тушунтиради. Аристотель руҳни уч қисмга бўлган, озиқланувчи, сезувчи, ақлли руҳ. Платон эса руҳни иносн танасини уч қисмига жойлаштиради. Фаоллик манбаи инсоннинг ўзидан чиқаётган хатти-ҳаракат, яъни иносн қарори билан амалга ошаётган ҳаракатни Аристотель ихтиёрий ҳаракат ёки иш дейди.

3.Ирода тушунчасини фалсафий билимлар тизимига киритгандан кейин, Аристотель биринчи бўлиб, иродани ташкил этувчи элементларни тасвирлаб берди.Бундай элементлар деб, у хатти –ҳаракатларни танлаш, хатти–ҳаракатларни йўналтириш ва ўзини бошқара олишни кўрсатди.Аристотельнинг асосий мақсади инсоннинг хоҳишлари билан эмас, балки унга қарама–қарши бўлган ҳатто хоҳишни тормозловчига ундовчи хатти–ҳаракатларни тўғилишини тушунтириб беришга қаратилди.



Иродани ҳатти –ҳаракатларни тўғдирувчи ходиса сифатида қаралиши, ироданинг ундовчилик функцияси борлигини тақозо этади. Ирода масаласида мативационая назариясининг вужудга килишига олиб келди. Мотивация йўналиши иродавий ҳаракатларнинг ўзда сабабий боғланиш борлигини англатиб, ирода муаммосини тушунтирувчи назариялар ичида энг етакчиси бўлиб ҳозирги кунларда ҳам ўз позициясини сақлаб қолган

Кейинчалик “эркин танлов ”ёндашуви вужудга келиб, у иродага мотивлар, мақсадлар ва ҳатти –ҳаракатларни танловчилик функциясини беради.

Учунчи йўналиш – регуляцион ёндашув бўлиб, у ироданинг ҳатти – ҳаракатларни амалга ошириш қисми ва руҳий жараёнларни тартибга солиб туриш хусусияти билан вужудга келган.

Ирода инсоннинг ўз ҳатти- ҳаракатини онгли равишда тартибга солиш ва кўзланган мақсадни амалга оширишда учрайдиган тўсиқларни енгишда намоён булувчи психологик категория ҳисобланади.

Ирода муаммоси фалсафа ва психология тарихида турлича талқин қилинган. Унинг талқинидаги зиддият айниқса, детерминизм ва индетерминизмда яққол кўзга ташланган. Собиқ совет психологияси даврида психологлар диалектик таълимотга суяниб, иродага инсон яшайдиган ижтимоий-тарихий шароит таъсирида таркиб топадиган юксак фазилат сифатида қарайдилар.

Эмоция билан ирода шунчалик узвий боғлиқки, улар кўпинча эмоционал ирода сифатида кўрилади. Лекин эмоция психикада пастки қатламда бўлса, ирода энг юқорисида туради. Ирода инсонни онгли равишда иш фаолиятида ўз мақсади йўлида ҳамма қийинчиликларни енган ҳолда бошқара олишдир. Ирода онгдаги 3 та хусусиятларни бирлаштиради. Булар:

1. Билиш;
2. Муносаба;



3. Ҳаракат.

Иродавий ҳаракат мақсади ҳар доим исталган образда инсон томонидан англанади. Инсон тўсиқларга қарамай иш бошласа ирода ўшанда намоён бўлади. Инсон ўзини иродаси туфайли ёмон йўлдан қайтара олиши мумкин. Кўпинча ирдавий тормоз (активлаштириш) фаолиятдан мураккаб ҳаракатлар келиб чиқади.

У инсоннинг барча қийин фаолиятларида ва унинг алоҳида фазаларида намоён бўлиши мумкин. Иродавий ҳаракат мақсадни англашдан бошланса ҳам, унинг марказий босқичи мотивлар кураши ҳисобланади. Буни қуйидаги схемада кўришимиз мумкин:

Иродавий ҳаракатлар этапи:

1. Мақсадни англаш ва унга эришишга интилиш;
2. Мақсадга эришишда бир қатор имкониятларни англаш;
3. Имкониятларни таъкидловчи ва инкор қилувчи мотивларнинг пайдо бўлиши;
4. Мотивлар кураши ва танлов;
5. Ечим сифатида имкониятлардан биттасини қабул қилиш;
6. Қабул қилинган ечимни амалда қўллаш ҳисобланади;

Юқоридаги ирода акти этапларидан кўриниб турибдики, биз ҳар қандай ишни амалга оширмайлик албатта ушбу жараён амалга ошади ва ишни бажариш ва бажарилмаслигини таъминловчи ҳисобланади.

Исонда иродасизлик ҳар доим намоён бўлиши мумкин. Қачонки у "керак" мотивидан, "хоҳлаяпман", "хоҳламаяпман" мотивларини афзал кўрса. Кўпинча мақсад "Мен нима қилишим керак?" деган саволга жавоб берса, мотив эса "Нега мен шуни қилишим керак?" деган саволга жавоб беради. Мақсад ҳар доим аниқ англанилган, мотив эса қисман англанилган бўлиши, тушунарсиз бўлиши мумкин. Агар инсон ўз мақсадини жамоа ва халқ манфаати йўлида амалга ошириб, кераклича буйсундириб борса унда ақлан тарбияланган ирода мавжуд.



4. Қобилият, характер, Ирода тестлари тавсифи

Айзенк тести

Йўриқнома: тест саволларига жавоб беришда биринчи пайдо бўлган фикрни қайд этинг, ортиқча фикр мулоҳаза юритманг. Тестда тўғри ёки нотўғри жавоб мавжуд эмас. Тест саволномасидаги вазиятлар ҳаётингизда қанчалик даражада учрашига эътибор беринг. Имкони қадар саволларга очиқ жавоб беришга ҳаракат қилинг. Саволларга жавоблар вариантлари мос келиши ёки келмаслигига қараб, **Ҳа** ва **Йўқ** тарзда жавоб бериш мумкин.

1. Сиз тез-тез ўзингизга куч ғайрат бағишловчи таъсиротларга мойиллик сезасизми?

2. Сиз тез-тез Сизни тушунадиган ва қўллаб-қувватлайдиган дўст кераклигини ҳис қиласизми?

3. Сиз ўзингизни беғам одам деб ҳисоблайсизми?

4. Сизда олдингизга қўйган мақсадлардан воз кечиш қийинми?

5. Сиз бирон-бир фаолиятни амалга оширишдан олдин атрофлича ўйлаб сўнг ҳаракат қиласизми?

6. Сизда фойдали бўлиш-бўлмаслигидан қатъи назар ваъдангизга турасизми?

7. Сизда кайфиятнинг кўтарилиши ва тушиши тез-тез юз берадими?

8. Сизда тез гапириш ва тез ҳаракатланиш бўладими?

9. Ҳеч қандай жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни бахтсиз одамман деб ҳис қилганмисиз?

10. Сиз баҳс мунозараларда ўзингизнинг кўп нарсага қодирлигингизга ишонасизми?

11. Сиз ёқимтой қарама-қарши жинсдаги шахс билан танишишни хоҳласангиз, тортинасизми?

12. Сизда ўзингизни бир жойга қўя олмайдиган ҳоллар ҳам бўладими?

13. Сиз одатда шароитга қараб иш тутасизми?



14. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач ёки бирор гапни гапириб бўлгандан сўнг, бу ишни қилмасам бўлар эди, гапирмасам бўлар эди деб афсусланасизми?

15. Сизда одамлар билан учрашишдан кўра, китоб ўқиш афзалми?

16. Сизни хафа қилиш осонми?

17. Давраларда бўлишни ёқтирасизми?

18. Сизда бошқалардан яширадиган сирларингиз бўладими?

19. Сизда баъзан ғайратингиз жўшиб қадамингиздан ўт чакнайди, баъзан эса ҳафсалангиз пир бўлиб лоқайдлашингиз тўғрими?

20. Сиз дўстларингиз даврасини энг яхшилари билан чекланишга интиласизми?

21. Кўп орзу қиласизми?

22. Сизга бақариб гапиришганда, сиз ҳам шундай жавоб қайтарасиз?

23. Сизни нимадандир айбдорлик ҳисси безовта қиладими?

24. Сиз одатларингизни яхши ва маъқул дея оласизми?

25. Сиз ҳисларингизга эрк бериб, дўстлар даврасида ўзингизни хотиржам тутасизми?

26. Сизда ҳаддан ортиқ асабийлашиш бўладими?

27. Сизни қувноқ ва ҳаракатчан одам ҳисоблашадими?

28. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач, уни бундан ҳам яхшироқ бажариши мумкинлиги тўғрисида ўйлайсизми?

29. Сизда нотаниш кишилар даврасида бўлиш ноқулайми?

30. Сиз ғийбат қиласизми?

31. Бошингизга ҳар хил хаёллар келиб, уйку бермайдиган ҳоллар ҳам бўладими?

32. Сиз бирор нарсани билишни истасангиз, бошқалардан сўраб суриштиришга нисбатан китобдан билиб олишни афзал ҳисоблайсизми?

33. Сизда кучли юрак безовталаниш бўладими?

34. Сизга диққат-эътиборни талаб қиладиган иш ёқадими?

35. Сизда титраш ҳолати бўладими?



36. Сиз доимо ҳақиқатни гапирасизми?
37. Сизда бир-бирини камситадиганлар даврасида бўлиш ноқулайми?
38. Сиз сержаҳлмисиз?
39. Сизга тез ҳаракатланишни талаб қиладиган иш ёқадими?
40. Сиз ҳаммаси яхшилик билан тугаган, аммо ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган ҳодисалардан безовталанасизми?
41. Сиз одатда шошмасдан секин юрасизми?
42. Сиз ишга ёки бирор киши билан учрашувга кеч қолганмисиз?
43. Бемаъни тушлар кўрасизми?
44. Сиз суҳбатлашишни ёқтирганлигингиз учун пайтни бой бермасдан, янги суҳбатдош билан танишишга интилишингиз тўғрими?
45. Сизни бирон-бир оғрик безовта қиладими?
46. Сиз узоқ вақт дўстлар даврасида бўлмасангиз, ўзингиз нохуш ҳис қиласизми?
47. Сиз ўзингизни асабий одам деб ҳисоблайсизми?
48. Сизни танишларингиз орасида айнан сизга ёқмайдиганлари ҳам борми?
49. Сиз ўзингизни ўзига ишонган одам деб ҳисоблайсизми?
50. Сизни ишингиз ёки камчилигингиз танқид қилинса, хафа бўласизми?
51. Сизда кўпчилик иштирок этадиган тадбирлардан қониқиш қийинми?
52. Сизни бошқалардан нима биландир ёмонман, деган туйғу безовта қиладими?
53. Сизнинг-ча зерикарли даврани жонлантириш осонми?
54. Сизда ўзингиз тушунмаган нарсалар ҳақида гапирган вақтингиз бўладими?
55. Сиз соғлигингиздан безовталанасизми?
56. Сиз бошқалар устидан ҳазиллашишни ёқтирасизми?
57. Сиз уйқусизликка дучормисиз?



Тестнинг калити**1.Экстра-интроверсия:**

Ҳа-1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53,56

Йўқ-5,15,20,29,32,34,37,41,51

2.Нейротизм:

Ҳа-2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57

3.Ёлғон:

Ҳа-6,24,36

Йўқ-12,18,30,42,48,54

Нтижаларни меъёрий кўрсаткичлари:

1.Экстра-интроверсия:

0-6 балл-чуқур интроверт,

7-9 балл –интроверт

10-12 балл-амбиверсия

13-18 балл-экстраверт

19-24 балл-юқори экстраверт

2.Нейротизм:

0-8 балл-психологик соғлом одам.

9-11 балл-асаби жойида, ортиқча зўриқишлардан холи.

13-16 балл-асабийлик мавжуд, ўзини бошқара олиш имкониятига эга, аммо кўпинча уни тартибга солишга эътибор қаратмайди.

17-24 балл-юқори асабий- асабида ортиқча зўриқиш мажуд, ўзини бошқариши жуда қийин. Тез аффектив ҳолатга, фрустрацияга дуч келади.

3.Ёлғон:

0-5 балл-тест саволларига очиқ жавоб бера олган. Ўзини тўғри баҳолай билади.

6-9-тест саволларини тушунмаган, жавоб беришга иккиланган ёки ўзини ортиқча баҳолашга мойил.

«Ирода кучини баҳолаш»тести

Тест Н.Н.Обозов томонидан 1997 йили ишлаб чиқилган ва Ирода кучи намоён бўлишининг умумий тавсифномасини урганиш учун тавсия қилинган.

Йўриқнома:

Келтирилган 15 та саволларга шундай жавоб бериш мумкин: «ха», «билмайман» ёки «бўлиши мумкин», «бўлиб туради» ва «йўқ». Агар сиз кўйидагича жавоб берсангиз:

- «ха» унда бунга- 2 балл қуйилади;
- «билмайман» ёки «бўлиб туради», «бўлиши мумкин»- 1 балл;
- «йўқ»- 0 балл

1дан 15чи саволгача давомли жавобларда олинган балларини умумлаштириш зарур.

Сўровнома матни

1.Сизга қизиқ бўлмаган бошлаган ишингизни тугатиш ҳолатидамисиз, агарда вақт ва шароит ундан кечишва кейинчалик яна унга қайтиш имкониятини берса ҳам?

2.Сиз, қачон сизга ёқимсиз нарсани қилиш керак бўлганда, ҳеч қандай қийинчиликсиз ички қарама-қаршиликларни енга олганмисиз?

3.Сиз қачондир ишда ёки ҳаётингизда конфликт ҳолатга тушганингизда, бу ҳолатга максимал объективликдай қараб, ўзингизни кўлга ола биласизми?

4.Агарда сиздан пархез қилиш талаб қилинган бўлса, сиз барча мазали нарсаларни ейишга эҳтиёжингизни енга оласизми?

5.Сиз эрталаб кеча режалаштирилгандан эртароқ тўришга куч топа биласизми?

6.Сиз гувоҳлик бериш учун воқеа содир бўлган жойда қоласизми?

7.Сиз хатларга тез жавоб бера оласизми?

8.Агар сизда самолётда учиш ёки тиш шифокори хонасига бориш олдидан кўрқув пайдо бўлса, сиз алоҳида қийинчиликларсиз бу ҳиссиётни

енга оласизми ва охириги моментда ўзингизнинг фикрингизни ўзгартирмайсизми?

9. Сизга шифокор таклиф қилган жуда ёқимсиз дорини қабул қиласизми?

10. Сиз қизиққонлик билан берган ваъдангизда турасизми?. Агарда уни бажарсангиз сизга бироз қийинчиликлар келтирилса, сиз сўзини бажарадиган одамми?

11. Агарда бу зарур бўлса, сиз ҳеч қандай икқиланмасдан нотаниш шаҳарга сафарга жунайсизми?

12. Сиз кун тартибига қатъий риоя қиласизми: вақтида туриш, овқатланиш, машғул бўлиш, тозалаш ва бошқа нарсалар.

13. Сиз кутубхонадан қарздорларга ёмон муносабатда бўласизми?

14. Жуда кизикарли телекурсатув сизга тезда ва муҳим бажариладиган ишни қолдиришга мажбур қиладими? Бу шундайми?

15. Сизни карама-қарши томон сузлари қанчалик хафа қиладиган бўлмасин тортишувни тўхтатиб ва жим бўла оласизми?

Натижаларни қайта ишлаш ва мувофиқлаштириш

Олинган балларнинг умумий йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади. Агарда у қуйидагича чегарада жойлашса:

- **0 дан 12 баллгача** – сизнинг иродангиз кучсиз. Сизни осонгина ишонтириш мумкин. Аммо, ўзининг «оғиз жойларини» билиш инсонни янада кучлироқ қилади. Ўзингизнинг иродавий бошқаришингизни такомиллаштириб, ўзингиз устингизда ишланг.

- **13 дан 21 баллгача** – сизда ирода кучи ўртача. Сиз ҳар хил ҳолатларда турлича ҳаракат қиласиз, айрим ҳолларда ён беришни, айрим ҳолларда эса қатъиятлилиқ ва сабр-бардошлиликни намоён қиласиз.

Айнан бу ҳолат ҳар хилликда сизнинг мулоқотда ва ишдаги ёқимлилигингиз кўринади.

- **22 дан 30 баллгача** – сизда ирода кучи юқори. Сиз иродали одамсиз. Лекин, эсингизда бўлсин сиз ёлғиз эмассиз, ён беришлар,

келишишлар ва ўзаро муносабатлар ҳам мулоқотда ва ишда муваффақиятларга олиб келади.

Тренер билан спортчи муносабати аниқлаш тести

Йўриқнома: Ҳар бир келтирилган мулоҳазани диққат билан ўқинг ва тренерингиз билан муносабатингизга мос келиши ҳамда мос келмаслигига кўра «ҲА» ёки «ЙЎҚ» деб жавоб беринг.

1. Тренерим шогирдларининг ютуқларини олдиндан кўра олади.
2. Тренеримга мурожаат этиш мен учун қийин.
3. Тренерим адолатли инсон.
4. Тренерим менга билим беришга моҳирона ёндашади.
5. Тренеримнинг ўқувчилар билан муносабатларида аниқлик етишмайди.
6. Тренеримнинг сўзи мен учун қонун.
7. Тренерим мен билан қунт бериб ишлайди.
8. Мен тренеримдан миннатдорман.
9. Тренерим менга нисбатан талабчан эмас.
10. Тренерим доимо яхши маслаҳатлар беради.
11. Мен тренеримга тўлиқ ишонаман.
12. Тренеримнинг менга қўйган баҳосини қадрлайман.
13. Тренерим бир хил ишлашга ўрганиб қолган.
14. Тренерим билан ишлашдан мамнунман.
15. Тренерим менга кам вақт ажратади.
16. Тренерим менинг хусусиятларимни билмайди.
17. Тренерим менинг кайфиятимни билмайди.
18. Тренерим менинг сўзларимни доимо тинглайди.
19. Тренеримни яхши ўргатишига ишонаман.
20. Мен тренеримга сўз айтишга журъат этолмайман.
21. Тренерим кичкина айбим учун ҳам жазолайди.
22. Тренерим менинг кучли ва кучсиз томонларимни яхши билади.
23. Мен тренеримга ўхшашни хоҳлайман.
24. Мен тренерим билан ошкора суҳбатлаша оламан.



Жавоблар варақаси

| № | Ҳа | Йўқ | № | Ҳа | Йўқ | № | Ҳа | Йўқ |
|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|
| 1 | | | 2 | | | 3 | | |
| 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| 7 | | | 8 | | | 9 | | |
| 10 | | | 11 | | | 12 | | |
| 13 | | | 14 | | | 15 | | |
| 16 | | | 17 | | | 18 | | |
| 19 | | | 20 | | | 21 | | |
| 22 | | | 23 | | | 24 | | |

Калит:**1. Гностик жиҳатлар:**

«Ҳа»-1,4,7,10,19,22,

«Йўқ»-13,16

2. Эмоционал жиҳатлар:

«Ҳа»-8,11,14,23

«Йўқ»-2,5,17,20

3. Хулқий жиҳатлар:

«Ҳа»-3,6,12,18

«Йўқ»-9,15,21,24

Натижаларни шарҳлаш

Анкета калетига мос келган жавобларга 1 балл берилади. Агар Сизнинг баллингиз келтирилган қийматларни бирига тенг бўлса ушбу фаолият жиҳатлари намоён бўлишини қуйидаги тартибда баҳолаш мумкин:

6-8 балл-юқори даражада;

3-5 балл-ўрта даражада;

0-2 балл-паст даражада

1. Гностик. Бу жиҳат етакчилик қилган педагогнинг фаолияти асосан шогирдларга беришга, уларнинг эгаллаётган соҳаси бўйича саводхонлигини оширишга, кўпроқ маълумотлар билан қуроллантиришга қаратилган. Уларнинг нуқтаи назарича ўқитувчининг биринчи навбатдаги вазифаси шогирдларини хулқ-атвори, атрофдагилар билан муносабатидан кўра билим бириш муҳим деб ҳисоблайди.

2. Эмоционал. Бу жиҳат етакчилик қилган тренер спортчиларни нарса ва ҳодисаларга, атрофдагиларга муносабат кўникмаларини шакллантириш муҳим деган хулосага эгалар. Улар учун тренер спортчини мусобоқа ва ҳаётий ҳолатларига тайёрлаш, шахслараро муносабатларга киришишга ўргатиш. Уларда ўзаро ишонч ва ҳурмат туйғуларини шакллантириш лозим деган мулоҳаза бор.

3. Хулқий. Спортчиларни биринчи навбатда тўғри-нотўғри нима, уларни хатти-ҳаракатларини тартибга солиш, масъулият ва жавобгарлик ҳиссини шакллантириш, ўзаро ҳурмат, кадр-қиммат ва инсонларни эъзозлаш лозимлигини англатади.

Ўзини ўзи текшириш учун саволлар.

1. Мусобоқаларга психологик тайёргарлик қандай амалга оширилади?

2. Тренер шахсининг замонавий қиёфаси деганда нимани тушунасиз?

3. Характер, қобилият, темперамент тушунчалари мазмунини ифодаланг?

4. Спорт жамоаларида шахслараро муносабатлар тизимини изоҳланг?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. - Омск: СибГАФК, 1998.
2. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолог и тренера. Смоленск, 1989.
3. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: 2000.
5. Ғозиев Э.Ғ. Тафаккур психологияси. –Т.: 1990.
6. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология 1-2 қисм. – Т.: ЎзМУ, 2004.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. М.: 2009. 352 с.
9. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. М.: Спорт Академия, 2002.
10. Маматов М.М. Спорт психологияси курсидан маърузалар матни. Т., Университет, 1999.
11. Маматов М.М. Психология воля. Маъруза матни. Т., ЎзМУ, 2012.



ТЕСТ САВОЛЛАРИ

- 1. Жисмоний тарбияни ташкил этиш ва уни тиббий назорат қилишнинг илмий тизимини яратган машҳур рус олими ким?**
 - а). И.П.Павлов
 - б). Лесгафт П.Ф.
 - в). П.А.Рудик
 - г). А.Н.Леонтьев

- 2.Спорт фаолиятида учрайдиган қийинчиликлар неча турга бўлинади.**
 - а). 4
 - б). 3
 - в). 2
 - г). 5

- 3. Мусобақага психик тайёргарлик ҳолати шахснинг яхлит намоён бўлишидир.Ушбу фикрлар қайси олимга тегишли.**
 - а). П.А.Рудик
 - б).А.Ц.Пуни
 - в).Горбунов Г. Д.
 - г).Ильин Е. П.

- 4. Тренер бошқарувчи қарорларининг неча тури мавжуд.**
 - а). 2
 - б). 4
 - в). 3
 - г). 5

- 5. Тренернинг гностик вазифаси бу...**
 - а). Спортчиларда танланган спорт фаолияти билан боғлиқ зарурий билим ва кўникмаларни бериш маҳоратидир.
 - б). Тренер томонидан қабул қилинган қарорлар.
 - б). Хулқ-атворни ахлоқ одоб нормаларига мослаштиришидир.
 - в). Янги ташкилотчилик қобиляти.

- 6. Тренерга кўйиладиган умумий педагогик талаблар қайси олимлар томонидан классификацияланган.**
 - а).Е. П. Ильин, В.В Медведев
 - б). Ю.Л. Ханин, А.В. Родионова.



в). А.В. Родионова, Г.Д Горбунов

г).Г.Д Горбунов, В.В Медведев

7. Қайси мамлакат биринчи олимпиада ўйинлари ўтказилган жой деб қабул қилинган.

а). Франция

б). АҚШ

в).Греция

г). Туркия

8. Спорт психологияси фани жадал суръатлар билан ривожлана бошлаган давр бу...

а). XX асрнинг 55-60 йиллар

б). XX асрнинг 60-70 йиллар

в).XX асрнинг 70-75йиллар

г). XX асрнинг 80-85 йиллар

9. Бола ривожланишида жисмоний тарбиянинг роли ва унинг бош омил эканлиги тўғрисидаги фикрлар қайси олим изланишларида учрайди.

а).П.Ф.Лесгафт

б). П.А.Рудик

в).Горбунов Г.Д

г). Леонтьев А.Н.

10. “Спорт психологияси” термини биринчи ишлатилган ва Халқаро олимпиа қўмитаси конгресси қачон ва қайси давлатда бўлган.

а). 1916 йил Германияда

б). 1915 йил Россияда

в).1913 йил Швецарияда

г). 1908 йил Грецияда

11. XX асрнинг 60-70 йилларида спорт психологияси борасида илк тадқиқотлар олиб борган, собиқ совет психологлари тўғри келтирилган қаторни аниқланг.

а). В.М.Мельников, Ю.Л.Ханин, Ильин Е. П.

б). П.А.Рудик, Ильин Е. П.А.Ц.пуни, А.Н.Леонтьев

в).Горбунов Г.Д, А.Н.Леонтьев, В.В Медведев

г).П.А.Рудик, А.Ц.Пуни, В.М.Мельников, Ю.Л.Ханин

- 12. Марказий Осиё мутафаккирларидан қайси аллома ўз асарида “Чавгон” ўйини ҳақида махсус боб ажратган.**
- а). Фирдавсий “Шоҳнома”
 - б). Кайковус “Қобуснома”
 - в). Бобур “Бобурнома”
 - г). Форобий “Фозил одамлар шаҳри”
- 13. Спорт мотивларини неча турда ажратиш тадқиқ этиш мумкин.**
- а). 2
 - б). 4
 - в). 5
 - г). 3
- 14. Спортчиларни жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан тайёрлаш билан бирга, уларни мусобақаларга махсус психологик жиҳатдан тайёрлаш ҳам муҳимлиги қайси олимларнинг тадқиқотларида аниқланган.**
- а). А.Н.Леонтьев, В.В.Медведев
 - б). А.А.Лалаян, П.А.Рудик
 - в). Горбунов Г.Д, А.Н.Леонтьев,
 - г). В.М.Мельников, Ю.Л.Ханин
- 15. Мусобақалардаги тактик ўйин бу ...**
- а). Спортчида рақибни чалғитиш ёки ҳаракатларни ўзгартириш орқали ғолиб бўлиш.
 - б). Рақибларга яхши муомалада бўлиш.
 - в). Спортда рақибни менсимаслик.
 - г). Мусобақалар талаби.
- 16. Спортчилар фаолиятида устун бўлган тафаккур тури бу...**
- а). Ижодий тафаккур
 - б). Амалий тафаккур
 - в). Тактик тафаккур
 - г). Образли тафаккур
- 17. Спортчида хатти-ҳаракатлар тезлиги, машғулотларни эгаллаш хусусияти, ҳуққ –атвор сифатлари бу унинг билан ўзаро боғлиқ.**
- а). Қобилияти
 - б). Характери



- в). Эҳтиёжлари
- г). Темпераменти

18. Шахсдаги интизом, дадиллик, ишонч, мардлик катъиятлилик, матонат, дадиллик, чидамчилик бу ундаги ...

- а). Эмоционал соҳа
- б). Иродавий соҳа
- в). Интеллектуал соҳа
- г). Функционал соҳа

19. Спортчи фаолиятидаги субъектив қийнчиликлар бу ...

- а). Маълум спорт турининг хусусиятига, тренировка шартига, спорт мусобақасига бўладиган спортчининг шахсий муносабати
- б). Спортчининг травма олиши
- в). Тренер томонидан берилган танбехлар
- г). Мусобоқада мағлуб бўлиш

20. Г.М.Гагаева (1969 йил) спортчиларнинг мусобоқаларга психологик тайёргарлиги борасидаги тадқиқоти қайси спортчилар фаолияти ўтказилди.

- а). Боксчиларда
- б). Дзюдоистларда
- в). Футболчиларда
- г). Енгил атлетикачиларда

21. Қайси олим мусобақаларда иштирок этиш мотивлари ва унинг фаоллигини амалий жиҳатадн классификация этган.

- а). Ю.Ю.Палайма
- б). Ю.Л.Ханин
- в). Я.А.Пономарёв
- г). Ильин Е. П.

22. Спорт гуруҳи бу ...

- а). Спортчиларнинг умумий сонидир
- б). Бир спорт туридаги бир неча спортчилардир
- в). Тренер ва спортчилардан иборат
- г). Тренер –спортчи ва спортчи –спортчи кўринишларига эга бўлган турли статус ва роллардаги етакчи ва аутсайдирлардан ташкил топган мураккаб тизимли тузилмадир

23. Шахс хулқ-атворини ички психологик сабаблар туфайли бошқариш бу дейилади.

- а). Шахсий диспозиция
- б). Эҳтиёжлар
- в). Мотивлар
- г). Установкалар

24. Спортчининг “психик ишончлилиқ” даражасини аниқловчи анкета муаллифи бу

- а). Г.М. Гагаева
- б). В.М.Мельников,
- в). В.Э.Мильман
- г). Ю.Л.Ханин

25. Спортчининг қўллаб-қувватлаш мотивациясини ўрганиш методикаси муаллифини аниқланг.

- а). Г.М. Гагаева ва Ильин Е. П.
- б). В.М.Мельников ва Ю.Ю.Палайма
- в). В.Э.Мильман ва Ю.Л.Ханин
- г). Д.Краун ва Д.Марлоу

26. Чизик узунлигини идрок этиш қайси усул орқали тадқиқ этилади.

- а). “Глазомер” усули
- б). “Компас” методикаси
- в). “Чалкаш чизиклар” тести
- г). “Соатлар” методикаси

27. Спортчи шахсининг типологик хусусиятлари ва темпераментини ўрганиш қайси олимнинг методикасида акс этган.

- а). Р.Б.Кеттелл
- б). Дж.Тейлор
- в). Г.Ю.Айзенк
- г). К.К.Платонов



29. Спортчи шахсининг ахлоқий сифатлари, спортчилардаги жамоавий туйғу, спортчи шахсининг умумий сифатларини тадқиқ этиш усули келтирилган қаторни аниқланг.

- а). Р.Б.Кеттелл“16 ОШЎС”
- б).ЧХТ методикаси)
- в).Проектив методикалар
- г). К.К.Платонов “Шахс харитаси”

30. Сенсомотор реакцияларни тадқиқ этиш ва ҳаракатлар тезлигини ўрганиш усули бу...

- а). Р.Б.Кеттелл“16 ОШЎС”
- б).“Агип”, Таппинг тести
- в).ЧХТ методикаси
- г). Аутосоциометрия



НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Спорт психологияси фанининг объекти, предмети ва мақсад вазифаларини изоҳланг?
2. Спорт психологияси фани ва унинг бошқа фанлар билан алоқадорлигини аниқланг?
3. Спорт психологияси фанининг бугунги кундаги долзарб муаммоларини кўрсатинг?
4. Спорт психологияси фани ва унинг методлари тавсифланг?
5. Кузатиш, суҳбат, анкета, методлари моҳиятини ёритинг?
6. Психологик тестлар ва уларнинг турлари ҳақида малумот беринг?
7. Социометрия методи ва унинг тадқиқотлардаги ўрнини изоҳланг?
8. Спорт фаолияти тушунчасига кирувчи компонентлар нималардан иборат?
9. Спорт фаолиятининг мотивларини аниқланг?
10. Шахсий ва ижтимоий мотивлар мазмунини ёритинг?
11. Спорт фаолиятининг спортчи шахсига таъсирини изоҳланг?
12. Спорт фаолиятида тренер ва спортчи муносабатлари бу сизнингча?
13. Машқлантириш ва спорт формасини тавсифланг?
14. “Ўлик нуқта” тушунчасини таърифланг?
15. Мусобақаларга тайёрлашда психологик хизмат роли?
16. Спортда “Иккинчи нафас” нинг очилиши деганда нимани тушунасиз?
17. Спорт фаолияти ўзида нималарни акс эттириши шарт?
18. Спорт психологиясида шахсни тадқиқ этишнинг қандай усуллари мавжуд?
19. Спортда хотира ролини тавсифланг?
20. Спорт психологиясининг асосий принциплари нималардан иборат?
21. Психодиагностик методлар ва уларни спортда қўллашни мезонларини тушунтиринг?
22. Кўникма, малакалар ва уларнинг психологик тавсифи?



МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ

1. Спорт психологияси фанининг бошқа фанлар билан алоқаси.
2. Ўзбекистонда ривожланган спорт турлари.
3. Спортда ўз-ўзини назорат қилиш.
4. Спорт фаолиятининг мотивлари тавсифи.
5. Спорт психологиясининг методлари тавсифи.
6. Спорт психологияси фанининг сифатидаги ўрни.
7. Миллий кураш ва унинг тарихи.
8. Ўзбекистон чемпионларидан бири ҳақида ёзиш.
9. Жисмоний тарбия ва унинг жамият ҳаётидаги роли.
10. Эмоционал зўриқиш ва спорт.
11. Ёш даврлари ва спорт.
12. Оддий ва мураккаб реакциялар.
13. Мусобақаларда психологик хизмат.
14. Чет элда спорт психологлари фаолияти.
15. Психологик тестлар ва уларнинг тавсифи.
16. Тренерлик фаолиятида билимларнинг ўрни.
17. Машхур тренерларидан бирига характеристика ёзиш.
18. Тренер ва хакам муносабати.
19. Реклама ва спортчи.
20. Спортчи ва гонорарлар.
21. Спортчи ва фанатлар муносабати.
22. Шартли группалар.
23. Реал гуруҳлар тавсифи.
24. Лидерлик.
25. Етакчи футбол командаси лидерига характеристика.
26. Спортчи шахси ва унинг психологик қиёфаси.
27. Лидер ва аутсайдер муносабатлари.
28. Ўз-ўзини тартибга солиш.
29. Идеомотор тренировкалар.



30. Стресс ва спорт.
31. Иродавий сифатлар ва шахс.
32. Спорт психологияси фани тараққиётининг 2-босқичи.
33. Спорт психологияси фани тараққиётининг 3-босқичи.
34. Характер хақида умумий тушунча.
35. Қобилият ва лаёқатлар.
36. Темперамент типлари тавсифи.
37. Тактик малакаларнинг шаклланиши.
38. Спортда иродавий тарбия.
39. Тренировкаларнинг психологик характеристикаси.
40. Ҳаракат малакалари шаклланиши.



МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР

1. Спорт психологияси фанининг ўрганиш объекти ва вазифалари.
2. Спорт психологиясининг ҳозирги даврдаги энг долзарб муаммолари.
3. Спорт психологияси фанининг ҳозирги замон методлари тавсифи.
4. Спорт психологиясида психик жараёнлар ва уларнинг характеристикаси.
5. Психик хусусиятлар ва унинг спорт фаолиятидаги роли.
6. Ирода ҳақида умумий тушунча.
7. Эмоционал хотира ва унинг спортдаги роли.
8. Спортда тафаккур-субъектнинг психологик билиш фаолияти сифатида.
9. Спортчиларни психологик тайёрлаш тизими.
10. Спорт психологиясининг фанлараро алоқаси.
11. Спортда ўлик нуқта тушунчаси.
12. Спортда қобилиятлар муаммоси.
13. Спортчиларни техник ва тактик тайёрлаш масалалари.
14. Тренерлик фаолиятида билимларнинг ўрни.
15. Машҳур тренерларидан бирига характеристика ёзиш.
16. Ўзбекистонда ривожланган спорт турлари.
17. Характер ва унинг спортчи фаолиятида роли.
18. Спорт ва болалар саломатлиги.
19. Спорт фаолиятининг ўзига хослиги.
20. Миллий уйинлар
21. Спорт психологиясида эмоционал ҳолатлар тавсифи.
22. Тренировкаларнинг психологик характеристикаси.
23. Спортда реакциялар тавсифи.
24. Спорт психологиясида гуруҳлар муаммоси.
25. Спорт гуруҳларида лидерлик масаласи.
26. Спортда кўникма ва малакалар.
27. Тренер ва спортчи муносабатларининг психологик тавсифи.
28. Интеллект ва унинг спортдаги роли.



29. Спортда касбий мослашиш.
30. Тренерлик фаолияти.
31. Стресс ва унинг спортчи фаолиятига таъсири.



ГЛОССАРИЙ

Агрессивлик — шахснинг агрессияга тайёрлигини белгиловчи хусусияти.

Акмеология — инсон камолотининг ва унинг ушбу камолот босқичида эришганлик даражасини характерловчи қонуниятлар, механизмлар, феноменологияни ифодаловчи фан.

Атлетик — тана тузилиш анча ривожланган, баққувват, узун ёки ўрта бўйли, кенг елкали инсон.

Билимлар, Кўникмалар, малакалар — ҳаёт ва фаолият жараёнида эгалланади.

Ваҳимачи, (Ташвишли) шахс — бу тоифадагилар паст киришимли, ўзига нисбатан ишончсиз. Улар можароларга кам аралашадилар ва бу ҳолатда қўллаб-қувватловчи ва таянч ахтарадилар. У дўстликни қадрлайди, ўз-ўзига танқид кўзи билан қарайди, ўзига топширилган вазифаларни сўзсиз бажаради, ўзининг ҳимоясизлиги оқибатида кўп ҳолларда ҳазил-хузил учун нишон бўлади.

Гениаллик — қобилиятларнинг энг юқори ривожланганлик даражаси.

Гипертимшахс — бу тоифадагилар ўта киришимли, сўзамол бўладилар, имо-ишоралар, мимика ва пантомимика орқали ўз ҳис туйғуларини намоён қиладилар. Улар тўсатдан суҳбатларнинг дастлабки мавзусидан четга чиқадилар. Бу тоифадаги одамда ўз хизмат ва оилавий мажбуриятларига етарли тарзда жиддий эътибор бермасликлари оқибатида атрофидаги одамлар билан қисқа келишмовчиликлар юзага келади. Уларнинг ижобий томонларидан ишчан, оптимист, фаолияткор, ташаббускорлик каби сифатлари орқали намоён бўлади. Шу билан биргаликда салбий ҳислатлари - енгилтабиат, жиззаки, ўз мажбуриятларига бефарқ муносабатда бўлиши.

Диспластик — тана тузилишида деформацияси бор инсон.

Дистим шахс — бу тоифадагилар камгап, некбин кайфиятли, тортинчоқ бўлишади. Улар аксари уйда ўтиришни хоҳлашади. Сершовқин давраларга интилувчан атрофдагилар билан кам ихтилофга болришади. Уларнинг ижобий ҳислатлари: жиддий, ҳақиқатгўй, соф виждонли. Салбий Томонлари: Сусткаш, Шахсиятпарсат фикрлаш доираси торлиги.

Ижтимоий тажриба ост тузилиши — Таълим воситасида, шахсий тажрибада эгалланган билимлар, кўникмалар ва одатларни қамраб олади.

Иқтидор — бирор бир фаолиятни бажаришда муваффақиятини таъминловчи қобилиятларнинг уйғунлиги.

Имкониятлар — фаолиятнинг муваффақиятли амалга ошишини таъминловчи тизим. Ўзаро таъсир этувчи ва ўзаро боғлиқ бўлган турлича қобилиятлар.

Индивид — ўзининг ягоналиги билан характерланувчи инсон мавжудлиги.

Индивидуал типологик хусусиятлар — темперамент, характер, қобилиятларда акс этади.

Интроверсия — туйғу ва кечинмалари ички оламига қаратилган шахс йўналганлиги.

Интроверт шахс — бу тоифадагиларнинг бошқалардан фарқли томони шундаки, улар ўта ийманувчан, ўз туйғуларини ошқор этишни хоҳламаслик, ҳақиқийликдан йироқлашиш, файласуфлик қилишга интилишлари билан характерлидир. Бундай одамлар ёлғизликни ёқтирадилар, атрофдагилар билан кам можарога борадилар, уларнинг шахсий ҳаётларига аралашгандагина улар атрофдагилар билан ихтилофга боришадилар. ҳатъиятлилик, принципиаллик каби ижобий фазилатлар билан бир қаторда қайсарлик, фикрлашнинг тормозланиши, ўз ғояларини ҳатъиятлик билан ҳимоя қилиш каби салбий ҳислатлари мавжуд. Улар ҳар бир нарсага ўз нуқтаи-назарлари билан қарайдилар, бошқаларнинг фикрларидан ўз фикрлари устун қўядилар.

Йўналганлик (А.Г.Ковалев) — воқеликка нисбатан инсон муносабатини аниқлайди, унга ўзаро таъсир этувчи ҳар хил хусусиятли ғоявий ва амалий установакалар, қизиқишлар, эҳтиёжлар киради

Йўналганлик (С.Л.Рубинштейн) — эҳтиёжлар, қизиқишлар, идеаллар, эътиқодлар, фаолият ва хулқнинг устувор мотивлари ҳамда дунёқарашларда ифодаланади.

Йўналганлик осттузилиши — шахснинг ахлоқий қиёфаси ва муносабатларини бирлаштиради.

Машқлар тизими — ҳаёт ва фаолият, ҳаракат ва хулқ-атворни тузатиш (коррекциялаш), ўзини ўзи назорат қилиш, ўзини ўзи бошқаришни таъминлайди.

Намойишкорона шахс — бу тоифадагилар тез мулоқотга кирувчи, етакчиликка интилувчан, ҳокимиятни ағаллаш ҳисси устивор ва мақтовни ёқтиради. Улар бошқаларга тез кўникувчан ва шу билан бирга кўнгли бўш.



Бундай кишилар ўзига ишончилиги ва юқори ўзига тортувчанликлари билан атрофдагиларнинг ғашига тегади, можароларни ўзлари келтириб чиқарадилар ва фаол тарзда ўзларини ҳимоя қиладилар. Ижобий томонлари - қаноатли, артистик қила оладиган, бошқаларни ўзига қарата оладиган, ўй-фикрининг тўғрилиги. Салбий томони - худбин, шахсият параст, мақтанчоқ, дангаса.

Педантик шахс — можароларга кам аралашади. Хизмат доирасида ўзини бюрократдек тутаяди, атрофдагиларга кўп талаблар қўяди. Шу билан бирга етакчиликини бажонидил бошқа одамларга беради. Баъзида оиладагиларга тартиб борасида ўта талабчан. Унинг ижобий ҳислатлари: софдил, тартибли, жиддий, ишларда ишончли, салбий томонлари - расмиятчи, писмиқ, қизиққон.

Психологик акс эттириш шакллари осттузилиши — ижтимоий турмуш жараёнида шаклланивчи билиш жараёнларининг индивидуал хусусиятлари.

Субъект — фаолиятни амалга оширишга қобилиятли, онгли индивид.

Спорт – фаолиятининг умумий масалаларини, яъни спорт билан шуғулланиш мотивлари ва мақсадларини, спортга қизиқишнинг вужудга келиши ва ривожланишини, у ёки бу спорт турларида кўникма, малака ва одатларнинг шаклланишининг умумий ва хусусий шартларини;

Спорт машқлари (тренировкалар) – спорт фаолияти самарадорлигини ошириш масалаларини, спортчини машқлантириш, уни умумий ва махсус жиҳатдан (жисмоний, ахлоқий, иродавий ва назарий) тайёргарлигини таъминлаш, мусобақалар жараёнида зарур бўладиган техник ва тактик муаммоларни ечиш кўникмаларини эгаллашга ўргатиш;

Талант — махсус қобилиятларнинг юқори даражада ривожланганлиги.

Тарбия — бола хулқ атвори ва шахсига мақсадли ва уюшган ҳолда таъсир кўрсатиш усулидир.

Тўхталувчан (Тиқилувчан) шахс — бу тоифадагилар меъёрида ҳамсухбат, писмиқ, ақл ўргатувчи, камгап. Можаровий ҳолатларда фаол, ташаббускор. Бошлаган ишида юқори кўрсаткичларга эришишга интилади, ўзига нисбатан талабчан. Ижтимоий адолатга ҳайрихоҳ, шунинг билан бирга аразчи, қасоскор. Баъзида ҳаддан зиёд ўзига бино қўйган, тўғрисўз, рашкчи. Яқинларига ва ишдаги қўл остидагиларга нисбатан ўта талабчан.



Характер — ижтимоий муҳитда шахснинг хулқ-атвор услубини аниқлайди. Одамнинг руҳий ҳаёти шакли ва мазмуни унда намоён бўлади. Характер тизимидан иродавий ва маънавий сифатлар ажратилади.

Циклоид шахс — бу тоифа кайфиятнинг тез-тез даврий ўзгариши, бунинг оқибатида уларнинг атрофдаги одамлар билан бўлган мулоқотининг ҳам ўзгариб туриши билан хусусиятлидир. Кайфияти чоғ бўлганда у яхши ҳамсуҳбат, кайфияти ёмон пайтда тундрок бўлади.

Чавгон ўйини — Шарқда қадимий ўйинлардан бўлиб, ўз кўриниши ва қоидалари жиҳатидан кўпкари ва тўпли ҳоккей ўйинларига ўхшаб кетади. Ҳар икки томондан 5-6 тадан махсус суворийлар қатнашиб, чавгон тўпини рақиб дарвозасига киритишга ҳаракат қилинган.

Шахс — одамнинг жамиятда таркиб топувчи, асосий психологик тузилишга эга бўлган кўриниши.

Шахснинг “Мен концепцияси” — инсоннинг ўзи ҳақидаги бутун тасаввурлари йиғиндиси.

Экзаллашган шахс — бу тоифадагилар ўта киришимли, сўзамол, бундай одамлар тез-тез баҳслашадилар, лекин иш очик можароларга етиб бормайди. Можароли ҳолатларда улар бир пайтнинг ўзида ҳам фаол, ҳам сусткаш. Шу билан биргаликда дўстлари ва яқинларига боғланган ва ғамхўр. Уларда ачиниш ҳисси юқори, яхши дидли, ҳиссиётлари ёрқин ва самимий. Салбий томонлари - ваҳимачи, бир онлик кайфиятларга ён босувчи.

Экстраверт шахс — улар ўта киришимли, бундай одамларда дўстлари ва танишли жуда кўп, улар эзмалик даражасигача сўзамол, ҳар қандай маълумотни улардан очикчасига билиб олиш мумкин. Дўстлар даврасида, ишда, оилада, кўпинча етакчиликда бошқаларга ён босади, бўйсуннишни ва четда туришни афзал кўради. Ўзгаларни диққат билан эшитишга тайёрлик, сўрашган нарсани бажариш каби ижобий ҳислатларга эга. Салбий томонлари: таъсирга берилувчан, енгилтабиат, маишатга ўч, иғво ва ғийбатларни тарқатишда иштирок этиш.

Эмотившахс — бу тоифадагилар тор доирада сараланган одамлар билан алоқа қилишни афзал кўрадилар. Улар кам ҳолларда можароларга аралашадилар. Хафачиликларини ичларида сақлайдилар. Яхши ҳислатлари: самимийлик, раҳм-шафқатли, ўзгаларнинг ютуғидан қувонадиган, ижрочи. Салбий томонлари - йиғлоқи, ўта ҳиссиётли, иззатталаб.



“Ид”соҳа — бу шахснинг инстинктли жиҳати бўлиб, унда шахснинг энг кучли инстинктлари ўрин олган. Улар шахс хулқ-атворини тўғри ва чет йўллар билан аниқлаш ва намоён бўлишини ифодалайди. “Ид” соҳаси вазифаларини қониқиш тамойилига асосан бажаради.

“Эго” Соҳа — шахснинг онгли томонини ифодаловчи рационал қисмидир.

Қобилият куртакчалари — миянинг анотомо-физиологик механизми.

Қўзғатувчи шахс — бу тоифадагилар мулоқотда тортинчоқ, кўпинча улар тунд ва инжиқ, ёлғончиликка, сурбетликка, ихтилофга мойил бўлиб, бу ҳолатда улар фаол ҳисобланади. Ҳотиржам ҳолатда улар софдил, хайвонлар ва кичкина болаларни яхши кўрадилар. Кайфиятлари ёмон бўлганда улар инжиқ, жаҳлдор, ўзларини идора эта олмайдилар.



ДИДАКТИК ВА ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР**1-мавзуга оид визуал материаллар**

1-слайд

**СПОРТ ФАОЛИЯТИ ҚУЙИДАГИ ХУСУСИЯТЛАРНИ
АКС ЭТТИРИШИ ШАРТ**

Спорт фаолиятининг предмети инсон ҳисобланади. У фаолият субъектигина бўлиб қолмасдан, объекти ҳам бўлиши шарт;

➤ *Жисмоний тарбияда ҳам, спорт машғулотларида ҳам фаолият шахсга унинг руҳий ва жисмоний ривожланиши ва тарбиясига қаратилиши зарур;*

Спорт фаолияти, кўпинча инсоннинг энг сўнгги жисмоний ва руҳий зўриқишлар, имкониятлари билан боғлиқ эканлигини эсда тутиш керак;

Мусобқаларда спорт фаолиятининг моҳиятини кўрсатиши зарур;

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни соғломлаштириш ва уни гармоник жиҳатдан, яъни жисмоний, руҳий, ақлий ва эстетик ривожланишига йўналтирилган тарбия воситаси бўлиши шарт;

Спорт психологияси спорт фаолиятини ўрганар экан, шахснинг психологик, биологик, физиологик хусусиятларини эътиборга олиши шарт;

Спорт психологияси ўз масалаларини жисмоний тарбия фани билан уйғун ҳолда ҳал этиши шарт.

Спорт психологияси қуйидаги масалаларни ўрганади:

- Спорт машқлари (тренировклар) самарадорлигини ошириш масалаларини, спортчини машқлантириш, уни умумий ва махсус тайёргарлигини таъминлаш,
- Спортчининг мусобақаларга қатнашиши билан билан боғлиқ муаммолар ўрганилади;
- Спорт жамоалари, улардаги психологик муҳит; тренер ва портчилар, спортчи-спортчи муносабатлари ўрганилади;
- Спортчи шахси - билан боғлиқ масалалар ўрганилади;
- Вазифаларидан яна бири - спорт фаолиятининг психологик таҳлил қилишдан иборат ;

Ҳозирги даврга келиб спорт психологиясининг долзарб муаммолари сифатида қуйидагилар олинмоқда:

1. спортчиларнинг руҳий ва жисмоний камолотига таъсир ўтказувчи муҳим шарт-шароитларни яратиб беришдир.
2. спортчиларнинг допинг истеъмол қилишини кучайиб бораётганлиги...
3. Допингнинг кучайиш сабабларига катта мусобақаларда мукофот пулининг ортиб бориши... қандай қилиб бўлса ҳам ғолиб бўл.
4. Спорт мусобақаларида ҳакамларнинг субъектив муносабатларига боғлиқ бўлиб қолмаслик учун уларни алмаштирувчи техник воситалар яратиш (гимнастика, муз устида фигурали учуш, бокс ва ҳоказо).
5. “Юлдузлик касаллиги” масаласи. Айрим спорт турлари яшариб борапти. Спортчиларни фаол спортдан кейинги ҳаётга мослашиши масаласи. Кўп спортчилар 25-30 ёшда шон-шуҳрат шоҳсупасида турганда спортдан кетади....

Спорт психологияси фанининг умумий структураси қўйидаги турларда акс этади:

1. Спорт психологияси
2. Спорт фаолияти психологияси
3. Спортчи психологияси
4. Спорт фаолиятининг умумий психологик характеристикаси
5. Айрим спорт турларининг психологик характеристикаси
6. Спортчининг махсус сифатлари
7. Спортчи шахсининг умумий сифатлари
8. Спортчининг иродавий-ахлоқий сифатларини тарбиялашнинг психологик асослари
9. Таълим ва машқлантиришнинг психологик асослари
10. Спорт маҳоратининг психологик асослари

2-мавзуга оид визуал материаллар

СПОРТЧИ ШАХСИНИНГ ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИ

| | | |
|---------------|---------------------------|------------------|
| Собитқадамлик | Дадиллик | Иродавий-ахлоқий |
| Чидамлилиқ | Сабр-тоқатлилиқ | Қахрамонлик |
| - | - | Фидокорлик |
| Қайсарлик | Кескинлик (журътлилиқ) | Принципиаллик |
| Қатъиятлилиқ | Жасурлик | Интизомлилиқ |

Спортчининг юқори даражадаги машқланган ҳолати қуйидаги белгилари билан тавсифланади:

а) Психик жараёнларнинг фаолиятида тезлик (идрокнинг тезлиги муҳитни ориентировка қилиш, қарор қабул қилишлар ошади;

б) Диққатнинг ҳажми кенгайиши билан: диққатнинг тақсимланиши, марказлашиш имконияти ошади;

в) Спортчи ўз ҳаракатларини тўла назорат қила олади;

г) Ўз кучига ишонади;

д) Мусобақа ва машқ пайтида талабага мақсадга интилишдан иборат иродавий зўр бериш намоён бўлади;

е) Ихтисослаштирилган идрок юқори даражада тараққий этган бўлади;

ж) Эмоционал ҳолатларнинг мавжудлиги.

*Спортчи шахсида иродавий
сифатлар кўриниши*

Иродавий ҳаракатларнинг асосий таркибий қисмлари

Мақсад ва унга эришишига интилиш



Мақсадга эришиш имкониятларини топиш



Мотивларни пайдо бўлиши ва имкониятларни мустаҳкамлаш



Мотивлар кураши ва танлаш



Бирор фикрни қабул қилиш



Қабул қилинган қарорни амалга ошириш



**И.В.Селиванов иродани тадқиқ этиш
негизидан келиб чиққан ҳолда айрим
хулосаларни чиқаради:**

а) *ирода*–бу шахснинг ўз фаолиятини ва оламдаги ўзини-ўзи бошқариш шаклларини англашнинг тавсифидир;

б) *ирода*-инсон яхлит онгининг бир томони ҳисобланиб, у онгининг барча шакл ва босқичларига тааллуқлидир;

в) *ирода*-бу амалий онг, ўзгарувчи ва қайта қурилувчи олам, шахснинг ўзини онгли идора қилишликдир;

г) *ирода*-бу шахснинг ҳиссиёти ва ақл-заковати билан боғлиқ бўлган хусусиятидир, аммо қайсидир ҳаракатининг мотиви, турткиси ҳисобланади.

**Иродавий ҳаракатлар икки хил
бўлади:**

Жисмоний ҳаракатлар- ҳар хил меҳнат операциялари, ўйин, спорт машғулотлари ва бошқалар. киради.

Ақлий ҳаракатлар- масала ечиш, ёзма ишлар, дарс тайёрлаш, илмий тадқиқот ишларини олиб бориш ва шу кабилар киради

3-мавзуга оид визуал материаллар

11-слайд


Шахс индивидуал хусусиятлари тавсифи



Темперамент бу -психиканинг индивидуал жиҳатдан ўзига хос, табиий жиҳатдан шартлашган динамик кўринишлари мажмуидир.

Характер бу - шахснинг фаолият ва мулоқоти жараёнида таркиб топадиган ва намоён бўладиган индивидуал хусусияти бўлиб, индивид учун у типик хулқ-атвор хислатлари бўлиб ҳисобланади.

Қобилият бу- шахснинг бирор бир фаолиятни муваффақиятли ёки муваффақиятсиз амалга ошириш имконияти саналади.



**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ВА УНИНГ ПСИХОЛОГИК ҚИЁФАСИ
КОМПОНЕНТЛАРИ ТАРКИБИ**



АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. –Т.: Ўзбекистон, 2008. – 36 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2008 йилда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объектлари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори. Ўзбекистон республикаси қонун ҳужжатлар тўплами. –Т.: 2007.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Миллий ғоя тарғиботи ва маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш тўғрисида”ги ПҚ-451 сонли Қарори. 2006 йил 25-август.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъорий ҳужжатлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 341 сонли Қарори. 2004 йил 20 июл.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси минтақавий олий ўқув юртларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. “Халқ сўзи” газетаси. 1995 йил, 31 май.

IV. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

1. Каримов И.А. Бу муқаддас Ватанда азиздир инсон. –Т.: Ўзбекистон, 2010.
2. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқоролик жамиятни ривожлантириш концепцияси.- Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма йиғилишидаги маърузаси. 2010 йил 12 ноябрь.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида. –Т.: 2011.

4. “Буёқ ва муқаддасан мустақил Ватан” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг мустақилликнинг 20 йиллигига бағишланган тантанادا сўзлаган нутқи. “Хуррият” газетаси. 2011 йил 1 сентябр.

5. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч. –Т.: Маънавият, 2008. -176 б.

V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. -М.: 1995

2. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. - Омск: СибГАФК, 1998.

3. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолог и тренера. Смоленск, 1989.

4. Гогонов Е.Н, Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. –М., 2000.

5. Горбунов Г. Д. Психопедогогика спорта -М., 1986.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. -М., 2009. -352 с

7. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. Т.А.Қодирий номли халқ мерос нашриёти, 2002.

8. Каримова В.М., Акромова Ф. Психология. Маърузалар матни. –Т.: 2006.

9. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. –М.: Спорт Академия, 2002.

10. Маматов М.М. Спорт психологияси курсидан маърузалар матни. -Т., Университет. 1999.

11. Маматов М.М. Психология воля. Маъруза матни. -Т., ЎЗМУ, 2012.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культ. - М., 1991.

13. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах. -М.: 1998.

14. Петровский А.В. Умудий психология. – Т.: Ўқитувчи, 1998.

15. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск.: СибГУФК, 2006.

16. Ғозиев Э.Ғ. Психология муоммолари. –Т.: 1998.

17. Ғозиев Э.Ғ. Тафаккур психологияси. –Т.: 1990.

18. Ғозиев Э.Ғ. Умудий психология 1-2 қисм. – Т.: ЎЗМУ, 2004.

19. Ғозиев Э.Ғ. Хотира психологияси. –Т.: 1994.

VI. Интернет сайтлари:

1. www.sport.uz.

2. www.expert.psychology.ru

3. www.psycho.all.ru

I.