

88

P 99

PULATOV JAMSHID  
ABDUMAJITOVICH

# JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHISINING DARS JARAYONLARINI TASHKIL ETISHIDA PSIXOLOGIK YONDASHUVI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

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

---

PULATOV JAMSHID ABDUMAJITOVICH

**JISMONIY TARBIYA FANI  
O‘QITUVCHISINING  
DARS JARAYONLARINI  
TASHKIL ETISHIDA  
PSIXOLOGIK YONDASHUVI**

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini  
takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va  
sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan  
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

“UMID DESIGN”  
TOSHKENT– 2021

UO'K 796:159.9(075.8)

КБК 88

P 99

**Po'latov, Jamshid Abdumajitovich**

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondashuvi [Matn] : o'quv qo'llanma / J.A. Po'latov.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-116 b.

ISBN 978-9943-7292-2-3

#### **Taqrizchilar:**

- F.Xo'jayev** JTSBMTQMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.n., professor.
- Z.G.Gapparov** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Sport psixologiyasi va pedagogika" kafedrası p.f.n., professor
- O.E.Hayitov** JTSBMTQMOI "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudiri professor v.b., p.f.d., dotsent

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining malaka oshirish kursining jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi yo'nalishi tinglovchilari, umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, bolalar-o'smirlar sport maktablarida faoliyat ko'rsatayotgan trener-o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida pedagogik kasbiy kompetensiyasi va mahorati, kreativligi, bola shaxsi bilan psixologik yondoshuvini shakllantirish, takomillashtirish nazariyasi va dars jarayonlarida amaliy psixotrening mashg'ulotlarni qo'llash orqali o'quvchilarni psixofiziologik sifatlarini rivojlantirishga doir ma'lumotlar keltirilgan.

UO'K 796:159.9(075.8)

КБК 88

P 99

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2020-yil 1-iyun, 1-son bayonnoma).

ISBN 978-9943-7292-2-3

© J.A.Pulatov, 2021

© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

## Annotatsiya

*Ushbu o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondashuvi mazmun mohiyatiga bag'ishlangan bo'lib, shaxsida qo'yiladigan psixologik talablar, psixologik tayyorlash jarayonlari, jihatlari, usullari va psixologik-pedagogik tashxis metodikalardan samarali foydalanish yo'llarini o'z ichiga olgan. O'quv qo'llanmadan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, sport psixologlari, sport yo'nalishidagi ta'lim muassasa trener-o'qituvchilar foydalanishlari mumkin.*



## KIRISH

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo'lib sanaladi. Shu maqsadda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017-yil 3-iyundagi, PQ-3031-son qarori, jumladan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantrish chora tadbirlari to'g'risidagi" hamda 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmonida Jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyati samaradorligini baholashning reyting tizimini amaliyotda izchilligini ta'minlash masalasiga keltirilgan.

Mazkur vazifalar jismoniy tarbiya o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlash, jismoniy tarbiya darslari mazmunini ilmiy asosda tashkil qilish, uning tashkiliy va texnologik asoslarini modernizatsiyalash, kelajakda rivojlanish tendensiyalarini ishlab chiqishni maqsad qilib belgilaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi.

Sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli o'quvchilarni sportga

yo'naltirish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasi bugungi kunning muhim va dolzarb vazifalarida turibdi.

Mazkur vazifalarni ijrosini ta'minlash uchuno'quvchilarni psixofiziologik aniqlashda sporga bo'lgan qiziqishlarini ham psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Bolaorganizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari cheksidir. Bunday xislatlarni o'quvchilarda rivojlantirish va xayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun o'quvchilar o'z faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishda, ya'ni aqliy, jismoniy jihatdan unumdorligini oshirishda psixologik tayyorlikning ahamiyati kattadir.

Ushbu "Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondashuvi" nomli o'quv qo'llanma orqali o'quvchilarni dars mashg'ulotlarini o'rganish, ularda kechadigan psixik holat va vaziyatlarni kuzatish, tahlil qilish yo'llari hamda, individual psixologik xususiyatlari, o'quvchida motivatsion yondoshuv usullari haqqida umumiy tushuncha, o'quvchilarni sport turlariga yo'naltirish, bilish jarayonlari sezgi, idrok, xotira, tafakkur jarayonlarini rivojlantirish hamda psixologik-pedagogik tashxis metodikalar, psixotrening mashg'ulotlarida psixokorreksiya ishlarini amalga oshirish jarayonlariga doir ma'lumotlar qaratilgan.

---

# **I-BOB JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHISINING KASBIY MOSLASHUVI, KOMPETENSIYASI VA MAHORATI.**

## **1.1. Bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchisining yangi jamoaga**

### **1.2. ijtimoiy kasbiy moslashuv muammolari**

Yoshlar faol aholining mehnatga layoqatli, tez o'rganuvchi, yuqori jismoniy kuchga ega guruhi hisoblanib, ijtimoiy va psixologik hususiyatiga ko'ra esa boshqalar ta'siriga beriluvchan bo'ladi. Ayniqsa, amaliy tajribaning yetishmasligi sababli mehnat bozoriga ilk marta kirib kelganda ularda murakkab holatlar yuzaga keladi. Masalan, vahima, uyalish, qo'rquv, kuchli hayajonlanish, o'z-o'ziga ishonmaslik, o'z imkoniyatlari doirasini anglab yetmaslik, ishonchsizlik, muomala madaniyati, o'zini tuta bilish, eshitish, hozirjavoblik, kiyinish madaniyati, ilojsizlik bilan to'qnashuv holatlari. Bu psixologik holatlar yoshlarning ijtimoiy-ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham oliy o'quv yurti bitiruvchilari ilk bor ish boshlashganda bir vaqtning o'zida juda ko'p muammolarga to'qnash kelishadi. Chunki, ularning hayotidagi barcha narsalar o'zgaradi. Agar talabalik davrida o'qish, vazifalar, imtihonlarda yaxshi natijalar ko'rsatish mas'uliyati bo'lsa, endilikda munosib ish topish, ishga qabul qilingach, sodir bo'ladigan o'zgarishlar, kun tartibi, ish faoliyati, muloqot doirasining o'zgarishi va hokazolar. Tabiiyki, bu holat bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchilar uchun sezilarli darajada jiddiy sinov, ayrim hollarda hatto ruhiy zarba hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchining ijtimoiy adaptatsiyasi uchun yangi ijtimoiy muhitdagi aloqa va me'yorlar haqidagi ma'lumot muhim ahamiyatga ega. Yangi ijtimoiy talablarga ko'nikish bir qancha ruhiy-hissiy qiyinchiliklarni ham keltirib chiqaradi. Bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchisi ijtimoiy adaptatsiyani o'z tajribasi asosida ta'lim-tarbiya jarayonida o'rganadi. Ijtimoiy adaptatsiya qobiliyatini hosil qilish, o'z navbatida, ko'nikish imkoniyatini

kengaytiradi. Shu bilan birga, uning ko'nikish imkoniyatlarida inqirozli holatlar ham hosil bo'lishi mumkin.

Adaptatsiya — organizmning tashqi muhit bilan adekvat aloqalarning shakllanish xususiyati. Shuningdek, adaptatsiya organizm faoliyatini tashqi muhit ehtiyojlariga qarab o'zgartirish qobiliyati hamdir. Barchatirik mavjudotlar o'zgaruvchan atrof-muhitga doimiy adaptatsiyani ta'minlovchi mexanizmlarga ega. Bu qobiliyat gomeostaz asosida ro'y beradi. Biroqatrof-muhitning bunday o'zgarishlarini oldindan ko'ra bilish va unga ko'nika olishi faqat insonga xosdir. Insonning bu yuqori adaptiv qobiliyati tug'ma bo'lmay, muhit bilan doimiy aloqasining oqibati sifatida rivojlanib keladi.

Adaptatsiya so'zi lotincha "adaptation" so'zidan olingan bo'lib, moslashuv degan ma'noni bildiradi.

Adaptatsiya jarayoni 3 bosqichni o'z ichiga oladi:

1. Keskin adaptatsiya bosqichi (1-2 oy davom etadi): bu bosqichda pedagogda o'ziga ishonmaslik kuchli bo'ladi. Adashdim yoki meni tanlab adashdi, deb o'ylaydi. Ish joyi o'zining tasavvuridek emasligini his qiladi. Berilgan topshiriqlarda savollar tug'ilsa ham jamoa a'zolaridan so'rashga istihola qiladi va o'zi yechishga urinadi, ko'pincha, bu urinishlar omadsiz kechadi. Doimiy ravishda boshqa pedagoglar bilan o'zini solishtiradi. O'ziga ishonchi past bo'ladi. Bu holat qachonki siz berilgan vazifalarni uddalay boshlasangizgina va mehnat jamoasi sizni kerakli xodim sifatida ko'ra boshlasagina tugaydi.

2. Optimizm bosqichi (3-4 oyni o'z ichiga oladi): bu davrga kelib pedagog jamoaga ko'nikadi, oradagi noqulayliklar yo'qoladi va o'zini kollektivning teng huquqli a'zosi sifatida ko'ra boshlaydi. Lekin ish jarayonida professional tajriba kamligi tufayli xatolarga yo'l qo'yadi. Xatolari tufayli pedagoglar tomonidan qilingan tanqidlarni to'g'ri tushunmasligi, ulardan norozi bo'lish holatlari kuzatiladi. Bunday holatlarda esa uni qobiliyatlarini to'g'ri baholashmayotgandek tuyuladi. Bta'zida hammasini tashlab ketmoqchi ham bo'ladi. Lekin bu jarayonda inson xatolarini tushunib, tanqidni to'g'ri qabul qilsa, hissiyotlarini boshqara olsa, pedagoglar bilan muomala o'z iziga tushib ketadi.

3. O'rta moslashish davri (ishga joylashgandan 6 oy o'tib): inson a'vaskilotning barcha tartib-qoidalariga ko'nikadi, o'zini kerakli pedagog, jamoaning teng huquqli a'zosi sifatida ko'ra boshlaydi. Bu jarayon endi moslashish davri, deb yuritilmaydi, aksincha, ish joyini mustahkamlash yoki mehnat ko'nikmasi deyiladi.



Bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchilar hayotida yangi ish joyiga moslashish muhim sinovlardan biri bo'lib, ilk bor faoliyatini boshlayotgan yosh pedagoglar yoki ish joyini o'zgartirgan insonlar uchun muhim qadamlardan biri hisoblanadi. Bu davrni har kim turlicha o'tkazadi, kimdir qisqa muddat ichida moslashib ketsa, kimdir o'zoq muddat katta qiyinchiliklar bilan ko'nikma hosil qiladi. Yosh pedagoglarning mehnat jamoasiga ko'nikib ishlab ketishlari uchun ancha vaqt kerak bo'ladi. A.Ya.Kibanov fikricha "Mehnat ko'nikmasi – pedagogning muassasa bilan o'zaro bog'liq moslashib borishi bo'lib, mehnat qilish va dam olishning professional, psixofiziologik, ijtimoiy-psixologik, ma'muriy-tashkiliy, iqtisodiy, sanitar-gigienik, maishiy sharoitlardagi faoliyati xisoblanadi"[30] deb ta'riflashi albatta pedagogning adaptatsiya jarayonidan keyingi bosqichi bulib hisobsh mumkin. Ish jarayoni pedagoglar vaqtining katta qismini tashkil qilgani uchun ham jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning ish joyiga moslashuvida ko'plab muammolar yuzaga kelib turadi. Aynan shuning uchun ham ish, yosh pedagogga nafaqat daromad keltirishi, balki uning o'ziga ma'qul kelishi, yoqishi ham kerak. Sababi, ish joyida muvaffaqiyatga erishishning asosiy garovini nafaqat daromad darajasi, balki yoshlarning psixologik holati, uning malakali pedagog sifatida shakllanishini ham belgilaydi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning professional yuksalishida uning ish faoliyatidagi dastlabki yillar hal qiluvchi holat hisoblanib, bu yillar yosh pedagog mavqei va martabasining muvaffaqiyatli davom etishida katta ahamiyatga ega. Hozirgi paytda juda ko'p talabalar ish faoliyatini 3-4-kursda o'qiyotgan paytdayoq boshlab yubormoqda, aytish mumkinki, professional moslashish hali diplom olmasdanoq boshlanmoqda. Aslida ham professional mehnat moslanuvchanligi ijtimoiy moslashishning bir qismi hisoblanadi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning yangi jamoaga moslashuvchanligi mutaxassislar tomonidan quyidagi bosqichlarga bo'lib o'rganilgan:

Birinchi bosqich – oliygohni bitirish kursidagi yoshlar hisoblanadi. Bu vaqtga kelib bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchisiga ikki omil o'z ta'sirini ko'rsatadi:

1. O'quv dargohidagi ijtimoiy-madaniy muhit;
2. Tashqi professional muhit.

Bu holatda bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchisida, kelajakda o'zi egallaydigan kasb haqida yetarli darajada tushuncha shakllangan bo'lishi kerak. Bu uning ishga kirishishi, kasbga aloqador muammolarga

duch kelganda ikkilanmaslik, ish bilan bog'liq noqulay vaziyatlarda uning ish faoliyatini davom ettirish istagiga to'sqinlik qilmaydigan vaziyatni keltirib chiqarishga yordam beradi. Ko'pchilik bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarda o'z kasbi haqida noaniq tasavvurning shakllanishi, oliygohda olgan bilimlarini amalda qo'llay olmaslik, oqibatida esa ilk faoliyat davrida ish jarayonida duch keladigan to'siqlarni yengib o'tishiga xalaqit beradi. Shuning uchun ham oliygohlarni ma'lum bir mutaxassislik bo'yicha bitirib, o'z sohasida faoliyat olib bormayotgan ko'plab yoshlar uchrab turadi. Bunday muammolarni oldini olish uchun bitirish kurslarida reja asosida bajarilishi kerak bo'lgan ishlab chiqish hamda pedagogik amaliyotlarga jiddiy e'tibor berish kerak. Amaliyot davrida talaba bevosita ish jarayonida qatnashadi.

Ikkinchi bosqich – moslashishning bu bosqichi bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning birinchi ish yilida amalga oshadi. Bu davrda yosh pedagog yangi tashkilot muhitiga moslashadi, ish jarayonida bilim va amaliy ko'nikmalarni orttiradi. Agar yosh pedagog yil oxirida o'zini jamoaning bir bo'lagi, deb hisoblay olsa, lavozimiga aloqador vazifalarni muvaffaqiyatli bajarsa, jamoaning boshqa a'zolari bilan nizo-ixtilofga bormasa, ularning ishonchiga sazovor bo'lsa, uni bu bosqichdan muvaffaqiyatli o'tgan, deb hisoblash mumkin.

Uchinchi bosqichi – moslashish ish faoliyatining 2-yilida ro'y beradi. Professional tajriba ortib boradi, jamoa bilan aloqalar yanada mustahkamlanadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchi shu muassasada kelajakda ish faoliyatini olib borish haqida yakuniy qarorni qabul qiladi. Yosh pedagogda shu jamoada kelajak mavqeini, professional martabasini yaratish tasavvuri shakllana boshlaydi. Bu bosqichdan muvaffaqiyatli o'tish natijasiga ko'ra, yosh pedagogda tashabbus, jamoa ishiga o'z hissasini qo'shish istagi tug'iladi, yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish, kamolotga intilish shakllanadi.

To'rtinchi bosqich – ish faoliyatining 3-yilida ro'y beradi. Yosh pedagog o'z sohasiga va jamoasiga chuqur bog'lanadi. Bu bosqich natijasiga ko'ra, u jamoa tomonidan tan olinadi, zimmasidagi mas'uliyatni mustaqil bajarib ustoz yoki rahbariyat nazoratisiz ham o'z ishiga mas'uliyat bilan yondasha boshlaydi.

Yosh pedagogda yangi ish joyida qanday muammolar to'sqinlik qilladi? Agar professional moslashuv uchun tajriba va vaqtdan tashqari insonning ishlashga bo'lgan xohishi talab etilsa, jamoaga psixologik moslashish uchun jamoadagi psixologik iqlim juda muhim hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchisidamunosabatlarning ko'plab

ko'rinishlari uchraydi. Katta tajribaga ega yoki nisbatan yoshi ulug' hamkasblar ko'pincha yosh pedagogni o'zi bilan teng huquqli hamkasb sifatida qabul qilmaydi. Aksariyat hollarda ular yoshlardan topshiriqlarni so'zsiz bajarish, bo'ysunishni talab etishadi, aksincha, ularning tashabbusini, ijodiy izlanishlarini tan olishni istashmaydi. Bunday vaziyatda kechagi talaba "tajribali avlod" tufayli o'z ishidan voz kechishga shoshilmasligi kerak. Aksincha, tajribali hamkasblar bilan imkon qadar muvozanat saqlagan holda misqollab bo'lsa-da o'z mavqeini, obro'sini shakllantirib borishi kerak. Yangi jamoaga moslashuvi bilan birga soha bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lish talab etiladi.

**Bilim** – bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchining nazariy ma'lumotlar majmuida ifoda qilingan va ishlab chiqarish topshiriqlari (jarayonlarni) ongli ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan, umumlashtirilgan tajribadir. Bilimlarni o'zlashtirish faktlar, hodisalar, tushuncha va qonuniyatlarni o'zlashtirishni ko'zda tutadi.

**Ko'nikma** – ongli ravishda bajariladigan ishning bir xil mehnat usullari ko'p marta takrorlanadigan, avtomatlashib ketgan komponenti – tarkibiy elementidir.

**Malaka** (kvalifikatsiya) - bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy mahoratni egallash darajasidir. Yosh pedagogning malaka ko'rsatkichi toifa yoki unvon bilan belgilanadi. Xulosa qilib aytganda bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarni ishga mehr bilan yondashish, tajribali hamkasblar maslahatiga tayanish, o'rni kelganda minnatdorchilik bilan ulardan ko'mak olish, hamda ishonchiga sazovor bo'lish lozim. Bu ohir-oqibat tajribali hamkasblardagi taassurotning ijobiy tomonga o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'zini jamoaga qarshi qo'yish orqali muvaffaqiyatga erishish holatni qiyinlashtiradi xolos. Tajribali hamkasblarni diqqat bilan tinglay olish, ularning yordam va maslahatidan unumli foydalanish, tanbehlarni o'rinli qabul qila olish ko'nikmasi o'z natijasini beradi.

## 1.2. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasi va mahorati

"Kompetensiya" tushunchasi lotincha *competere* degan so'zdan olingan bo'lib, *mos kelmoq* ma'nosini beradi.

**Kompetensiya**- olingan nazariy bilim, amaliy ko'nikma, malaka va shaxsiy fazilatlar majmuasini amaliyotga mustaqil va ijodiy qo'llay olish layoqati

**Kompetentlilik** (lotincha «competens» – «layoqatli», «qobiliyatli») deganda shaxs bilim, ko'nikma va tajribalarining ijtimoiy-professional mavqei va o'ziga tegishli vazifalarni bajarish, muammolarni hal qilishga qodirligi hamda haqiqiy moslik darajasi tushuniladi. Kompetentlilik tarkibiga biz yuqorida sanab o'tgan mustaqillik, tashabbuskorlik, hamkorlik, vaziyatni real baholay olish, mantiqiy fikrlash, axborotni saralash va undan oqilona foydalanish xususiyatlari ham kiradi. Demak, kompetensiyaviy yondashuv bilim, ko'nikma va malakani inkor etmagan holda, egallangan bilimlarni amalda qo'llay olish qobiliyatini rivojlantirishga katta e'tibor qaratadi.

### **KASBIY kompetensiya**

- axborot texnologiyalarini qo'llay olish;
- ta'lim berish va ilm olish uchun sharoit yaratish;
- fan mazmunini takomillashtirish;
- ta'lim jarayonini boshqarish;
- o'quvchilar bilimi va yutuqlarini baholash;
- o'quvchilarda motivatsiya uyg'otish va ularni qo'llab-quvvatlash;
- o'quvchini shaxs sifatida hurmat qilish va uning yutuqlarini tan olish;
- o'z bilimini doimiy takomillashtirish.
- Umumiy kompetensiyalar
- ma'lumotlarni boshqara olish va kommunikatsion (muloqot) kompetensiya;
- o'zaro munosabat va hamkorlik kompetensiyasi;
- tadqiqotchilik kompetensiyasi;
- yangiliklarni yaratish va boshqarishni takomillashtirish;

Pedagogik maqsadning o'ziga xosligini quyidagilarda bilish mumkin: Pedagogik faoliyatning maqsadi jamiyat tomonidan belgilanadi, ya'ni pedagog faoliyatining natijasi jamiyat manfaatlari bilan bog'liqdir. Uning mehnati yoshlar shaxsini har tomonlama kamol toptirishga yo'naltirilgan. Pedagogik faoliyat avlodning ijtimoiy uzviyligi (ketma-ketligi)ni ta'minlaydi. Bir avlod tajribasini, ikkinchi avlodga o'tkazadi, ijtimoiy tajriba orttirish uchun insondagi tabiiy imkoniyatlarni ro'yobga chiqaradi. Pedagog faoliyati doimo shaxs faoliyatini boshqarish bilan bog'liq. Bunda pedagogik maqsad o'quvchi maqsadiga aylanishi muhimdir. Pedagog o'z faoliyati maqsadini va unga erishish yo'llarini aniq tasavvur qilishi va bu maqsadga erishish o'quvchilar uchun ham ahamiyatli ekanligini ularga namolamgata olishi zarur. Gyote ta'kidlaganidek: «Ishonch bilan gapir, anna

shunda soʻz ham, tinglovchilarni mahliyo qilishi ham oʻz-oʻzidan kelaveradi».

3. Pedagogik (taʼlim-tarbiya) jarayonida oʻquvchi faoliyatini boshqarish shuning uchun ham murakkabki-pedagog maqsadi doimo oʻquvchi kelajagi tomon yoʻnaltirilgan boʻladi. Buni anglagan holda, mohir pedagoglar oʻz faoliyatini mantiqini oʻquvchilar ehtiyojlariga muvofiq holda loyihalaydilar. Hamkorlik pedagogikasining tub mohiyati ham ana shundan iborat.

Shunday qilib, pedagogik faoliyat maqsadining oʻziga xosligi jismoniy tarbiya fani oʻqituvchidan quyidagilarni talab qiladi:

- jamiyatning ijtimoiy vazifalarini toʻla anglab, oʻz shaxsiga qabul qilishi. Jamiyat maqsadlarini «oʻsib» uning pedagogik nuqtai nazariga aylanishi;
- muayyan harakat va vazifalarga ijodiy yondoshishi;
- oʻquvchilar qiziqishlarini eʼtiborga olish, ularni pedagogik faoliyatning belgilangan maqsadlariga aylantirish.

Pedagogik faoliyatning oʻziga xosligi quyidagilarda namoyon boʻladi.

1. Inson tabiatning jonsiz moddasi emas, balki oʻzining alohida xususiyatlari, roʻy berayotgan voqealarning idrok qilishi va ularga oʻzicha baho beradigan takrorlanmaydigan faol mavjudotdir. Psixologiyada taʼkidlanganidek, har bir shaxs takrorlanmasdir. U pedagogik jarayonning oʻz maqsadi, ishtiyoqi va shaxsiy xulqqa ega boʻlgan ishtirokchisi hamdir.
2. Pedagog doimo oʻsib-oʻzgarib boradigan inson bilan ishlaydi. Ularga yondoshishda bir xil qolip, shakllanib qolgan xatti-harakatlardan foydalanish mumkin emas. Bu esa pedagogdan doimo ijodiy izlanib turishni talab qiladi.
3. Oʻquvchilarga pedagogdan tashqari, atrof muhit, ota-ona, ommaviy axborot vositalari ijtimoiy hayot ham taʼsir etadi. Shuning uchun ham pedagog mehnati bir vaqtning oʻzida jamiki taʼsirlarga va oʻquvchilarning oʻzida paydo boʻlgan fikrlarga tuzatishlar kiritib borishni nazarda tutadi.

Oʻquvchi shaxsiga doimo ijobiy-axloqiy taʼsir koʻrsata oladigan kishigina haqiqiy tarbiyachidir. Bunga erishish uchun pedagog oʻzining axloqiy sifatlarini doimo takomillashtirib borishi zarur.

Oʻquvchilarni mehnat, muloqot, oʻyin, oʻqish kabi faoliyat turlarida ishtirok etishlari tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Har bir mohir pedagog oʻzining individual pedagogik tizimiga ega boʻlishi kerak.

Ayrim pedagoglar kasbiy mahorat sirlarini egallash uchun, avvalo taʼlim-tarbiya metodlarini takomillashtirishga intiladilar. Bu tabiiy hol, chunki aynan metodlar yordamida pedagog oʻz oʻquvchilarini turli oʻquv mashgʻulotga jalb qiladi. Shu bilan birga oʻquvchilarni bilim olishga

qiziqtirishda jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi tomonidan tanlangan metodlar, usullar va topshiriqlardan boshqa sabablar ham ta'sir etadi. Pedagog faoliyatining muvaffaqiyatli kechishi uning shaxsi, xarakteri, o'quvchilar bilan muomalasiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Odatda bularning ta'lim-tarbiya jarayoniga ta'siri ahamiyatsizdek tuyuladi. Ammo tajribali pedagog, uning xatti-harakati o'quvchilarga qanday ta'sir ko'rsatayotganligiga ahamiyat berib, unga kerakli tuzatishlar kiritib, takomillashtirib boradi.

### ***Pedagogik mahorat va shakllantish yo'llari.***

Pedagogik mahorat nima? Uning mohiyati nimalardan iborat? Ularni egallash uchun nimalarni bilish kerak? Hozirgi zamon pedagogikasi va psixologiyasi «pedagogik mahorat» tushunchasiga turlicha izoh beradi. Jumladan, "Pedagogik ensiklopediya"da ta'rif quyidagicha izohlangan: "O'z kasbining mohir ustasi bo'lgan, yuksak darajada madaniyatli, o'z fanini chuqur biladigan, yondosh fanlar sohaslarini yaxshi tahlil eta oladigan, tarbiyalash va o'qitish uslubiyatini mukammal egallagan mutaxassis". Ushbuta'rifni mohiyatidan kelib chiqib trener-o'qituvchi pedagogik mahorati tushunchasi mazmunini shunday izohlash mumkin:

1. Madaniyatning yuqori darajasi, bilimdonlik va aql zakovatning yuksak ko'rsatkichi;
2. O'z sport turiga doir bilimlarning mukammal sohibi;
3. Pedagogika va psixologiya kabi fanlar sohasidagi bilimlarni puxta egallaganligi, ulardan kasbiy faoliyatida foydalana olishi;
4. O'quv – tarbiyaviy ishlar metodikasini mukammal bilishi.

Pedagogik mahorat tizimi quyidagi o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan asosiy komponentlardan iborat:

1. Pedagogik insonparvarlik yo'nalishi;
2. Kasbga oid bilimlarni boshqa fanlar bilan aloqadorlikda mukammal bilish;
3. Pedagogik qobiliyatga ega bo'lish;
4. Pedagogik texnika sirlarini puxta egallash.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi yosh avlodni sog'lomlashtiruvchi, yoshlarga ta'lim-tarbiya beruvchi shaxsdir. Buning uchun doimo jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy mahoratini, ko'nikma va malakalarini oshirib borish, g'amxo'rlik qilish, unga zarur shart – sharoitlar yaratish, kerakli sport inventarlari bilan yordam ko'rsatish, ko'maklashish lozim. Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya fani o'qituvchisida pedagogik ijodkorlik, pedagogik texnika, ta'lim – tarbiya jarayonida o'qituvchi va

ta'lim oluvchilarning o'zaro hamkorligi, muloqot olib borish taktikasi, nutq madaniyati, tafakkuri, tarbiyachining ma'naviy – ma'rifiy va tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va amalga oshirish, bu jarayonda xulq-atvorni va hissiyotni jilovlay olish xususiyatlarini o'rgatadi va o'z kasbini rivojlantirib boruvchi pedagogik faoliyatlar tizimi to'g'risida ma'lumotlar beradi. Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining pedagogik faoliyati zahirida takomillashib boradi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi pedagogik faoliyati samarali bo'lishi uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar tizimini: bilim, bolani tushuna olish, kuzatuvchanlik, nutq malakasi, tashkilotchilik, kelajakni ko'ra bilish, diqqatni taqsimlab olish, vaziyatni to'g'ri baholash, yuzaga kelish ehtimoli bo'lgan har xil ziddiyatlarni o'z vaqtida bartaraf etish, yoshlarni bilim olishga qiziqtirish kabilar tashkil etadi. Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya fani o'qituvchinishaxsiy (bolajonligi, xayrixohligi, insonparvarligi, mehribonligi va h.k.) va kasbiy (bilimdonligi, zukkoligi, fidoyiligi, ijodkorligi, qobiliyati va hokazo.) fazilatlarini belgilovchi xususiyat bo'lib, o'qituvchining ta'limiy-tarbiyaviy faoliyatida yuqori darajaga erishishini, kasbiy mahoratini doimiy takomillashtirib borish imkoniyatini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi albatta qo'yidagi sifatlariga ega bo'lishi kerak:

- o'qituvchilik kasbiga sadoqat;
- psixologik bilimga ega bo'lishi;
- o'z fanini o'qitish metodikasini mukammal bilishi;
- pedagogik qobiliyatlarini namoyish eta olishi;
- pedagogik texnikani o'z o'rnida qo'llay bilish mahoratiga ega bo'lishi lozim. Shuni alohida qayd etib o'tish zarurki, o'qituvchilik kasbi murakkab va mas'uliyatli jarayondan iborat.

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchishaxsiy sifatlarisirasiga* iymon-e'tiqodi, dunyoqarashining kengligi, faolligi, odob-axloqi, fuqarolik burchini his qilishi, ma'naviyati, dilkashligi, talabchanligi, qat'iyligi va o'z maqsadlariga intilishi, insonparvarligi, huquqiy bilimdonligi, sport sohasida o'z bilim,ko'nikma va malakalarga ega bo'lishini talab qiladi.

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi kasbiy sifatlariga:* o'z kasbini, bolalarni sevishi, ziyorakligi, hozirjavobligi, vazminligi, pedagogik nazokati, tasavvuri, qobiliyati, tashkilotchiligi, notiqlik madaniyati, chuqur va keng ilmiy saviyasi, kasbiy layoqatligi, ma'naviy ehtiyoji va qiziqishi, intellekti, yangilikni anglay va qo'llay olishi, kasbiy ma'lumotni muntazam oshirishga nisbatan intilishi va boshqa fazilatlar kiradi.

**Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi** kasbiy pedagogik tayyorgarligi shartli ravishda quyidagi sifatlar ham muhim hisoblanadi:

- 1) Shaxsiy fazilatlariga ega bo'lish;
- 2) Ruhiy – psixologik tayyorgarligi;
- 3) Kasb doirasida nazariy-amaliy bilimga ega bo'lish;
- 4) Ilg'or tajriba almashish (malaka oshirish);
- 5) Zamonaviy axborot texnologiyalardan xabardor bo'lish;
- 6) Shaxs fiziologiyasi, yosh davrlar psixologiyasi bo'yicha bilimga ega bo'lish kabilardir.

Yuqsak pedagogik mahoratni shakllantirishni ta'minlovchi omillar quyidagilar:

a) ixtisoslik bo'yicha o'quv predmetini, zamon, ilm–fan, texnika taraqqiyoti darajasida mukammal bilishi, uning boshqa o'quv fanlari bilan o'zaro aloqadorligini ta'minlash malakasiga ega bo'lishi;

b) ta'lim jarayonini demokratlashtirish va insonparvarlashtirish asosida o'z faoliyatini tashkil etishi;

v) o'quv – tarbiyaviy jarayonni zamon talablari darajasida tashkil qilish uchun asosiy pedagogik– psixologik, metodik ma'lumotga ega bo'lishi;

g) jamoani «ko'ra bilish», ta'lim oluvchilarning qiziqishlari, intilishlari, ular uchraydigan qiyinchiliklarni tushunish va hamdard bo'la olish, o'z vaqtida ular fikrini anglay bilish, zukkolik bilan har bir ta'lim oluvchining xarakter xususiyati, qobiliyati, irodasini tushunish hamda ularga muvaffaqiyatli ta'sir ko'rsatishning shakl, usul, vositalaridan xabardor bo'lishi;

ye) o'z shaxsiy sifatleri (nutqining ravonligi, tashkilotchilik qobiliyati, badiiy ehtiyoji, didi va hokazo) ni takomillashtirish malakasiga ega bo'lishi muhim sifat bo'lib xizmat qiladi.

### ***Pedagogik qobiliyatini rivojlantirish.***

Pedagogik qobiliyatlar o'z funksiyasiga ko'ra umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy qobiliyatlar mavjud bo'lganda **jismoniy tarbiya fani o'qituvchist** o'z pedagogik kasbiy faoliyatini mukammal egallab, mohirona olib borish bilan birga, boshqa turli xil faoliyatlar bilan ham muvaffaqiyatli shug'ullanadi. Umumiy qobiliyatga ega bo'lgan o'qituvchilar ta'lim-tarbiya jarayonida har qanday qiyinchilik va ziddiyatlarni qiynalmasdan bartaraf etadilar. **Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi** pedagogik qobiliyatini tahlil qilgan N.V.Kuzmina shunday yozadi: "Ta'lim – tarbiyada ro'y beradigan ko'pgina kamchiliklar o'qituvchi o'z pedagogik qobiliyatining amaliy yo'nalishlarini yaxshi bilmasligi, iste'dodning o'qituvchida yo'qligi natijasida ro'y beradi".



Maxsus qobiliyatga ega bo'lgan o'qituvchilar faqat o'zlari egallagan kasbiy yo'nalishlari bo'yicha muayyan faoliyat bilan muvaffaqiyatli shug'ullanadilar. Tadqiqotlar va kuzatishlar natijasida pedagogik qobiliyatning quyidagi asosiy sifatleri ajratib ko'rsatilgan:

1. O'z kasbiga muxabbat, o'quvchilarni seva olishi.
2. O'z mutaxassislik fanini yaxshi bilishi, unga qiziqishi.
3. Pedagogik taktga (odob va go'zallikka) ega bo'lish.
4. Bolalar jamoasiga singib keta olish;
5. O'z mehnatiga ijodiy yondashish.
6. Javobgarlikni his etish.
7. Tarbiyaviy bilimlarni egallaganligi. **Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi** faoliyatidagi pedagogik qobiliyatning o'ziga xos tizimlari mavjud. Qobiliyatlar tizimi quyidagi xususiyatlari bilan farq qilinadi:

- asosiy xususiyatlar;
- tayanch xususiyatlar;
- yetakchi xususiyatlar;
- yordamchi xususiyatlar.

Pedagogik qobiliyatlar faqat pedagogik faoliyatning samarali bo'lishini va shart-sharoitini ifodalamasdan, balki ko'p jihatdan muvaffaqiyatli ishlashning natijasi hamdir. Pedagogik qobiliyatda o'qituvchi o'zaro fikr almashuvi bilan bog'liq xususiyatlari asosiy rol o'ynaydi. Quyidagi pedagogik qobiliyatning asosiy xususiyatlari trener-o'qituvchi yuksak pedagogik-psixologik bilimlari natijasida doimiy shakllanib boradi:

Kommunikativ qobiliyat: o'qituvchi pedagogik jamoa va ota-onalar, mahalla ahli bilan bo'ladigan o'zaro muloqotida ularning ruhiy holatlarini tushunish va ularga hamdard bo'lish, muloqotga kirishishida pok ko'ngillilik. O'qituvchi bunda psixologik bilimlarga ega bo'lishi, muomala madaniyatini muntazam o'zida shakllantirib borishi lozim.

Perseptiv qobiliyat: tashqi olamni va muhitni sezish, idrok etish, ya'ni kuzatuvchanlik muhim rol o'ynaydi. **Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi** shijoati natijasida rivojlanadi, takomillashadi. O'qituvchining psixologiyasini, psixik holatini o'ziga singdirib idrok etadi, sinf jamoasining holatiga pedagogik vaziyatiga odilona baho beradi.

Empatik qobiliyat: bolalarga bo'lgan muxabbatdan kelib chiqadigan o'quvchilarning his-tuyg'usini, psixologik holatlarini qalbdan his etish, tushunish, idrok etish, ularga achinish xususiyatlaridir. Ta'lim jarayonini muqobillashtirish qobiliyati: o'qituvchi o'z bilimini o'quvchi ongi va tafakkuriga kam kuch sarflash evaziga yetkaza olishi, ta'lim va tarbiyada belgilangan muddatda maqsadga erishish qobiliyatidir.

Didaktik qobiliyat: o'quvchilar bilan muloqot qilishda, pedagogikaning ta'lim va tarbiyaviy qonuniyatlarini hamda metodlarini chuqur o'zlashtirgan holda samarali dars berish qobiliyatidir. Shuningdek, dars pedagogik texnologiyalar asosida jahon andozalariga, hozirgi zamon talablariga javob berishi kerak.

Tashkilotchilik qobiliyati: pedagogik qobiliyatning tarkibiy qismidir. U sinf o'quvchilarining o'qituvchi tomonidan turli jamoat ishlariga, to'garaklarga jalb qila olishida, sinf jamoasining har bir o'quvchiga faol vaziyatni ta'minlab berishida namoyon bo'ladi.

Konstruktiv qobiliyat: o'qituvchi mashg'ulotni puxta rejalashtirishi asosida yuzaga keladigan kasbiy pedagogik vaziyat bosqichlarini oldindan ko'ra olishi.

Bilish qobiliyati: o'qituvchi o'z fanini va boshqa fanlarni chuqur bilishida, o'zlashtirishida namoyon bo'ladi. Anglash (tushunish) qobiliyati: o'qituvchi ziyrakligida, voqea va xodisalarga adolatli munosabatda bo'lishi. Pedagogik qobiliyatlarning tayanch xususiyatlari kuzatuvchanlik – ko'ra bilish ko'nikmasidir. Pedagogik qobiliyat sog'lom o'qituvchidagina shakllanadi. Biroq u yuqori, o'rtacha va past darajada bo'lishi mumkin. Ushbu turli darajadagi qobiliyatlarda mujassamlashgan hislatlar va xususiyatlar orasida ba'zilar yordamchi rol o'ynaydi. Pedagogik qobiliyatlar tizimiga kiradigan yordamchi xususiyatlar va hislatlar quyidagilardan iborat:

- aql-idrokning muayyan turlari, hozirjavoblik; kamchiliklarga tanqidiy e'tibor, sobitqadamlik;
  - o'qituvchi nutqi: notiqlik san'ati, so'z boyligining teranligi;
  - aktyorlik xususiyati: mimika va pantomimika, xayoliy fantaziya ishlata olish, ruhiy hissiyotni jilovlay olish.
- pedagogik takt va pedagogik nazokatga ega bo'lish.

### ***pedagogik texnika***

Pedagogik texnika – jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining nafaqat ta'lim-tarbiya jarayonida, balki butun kasbiy faoliyatida zarur bo'lgan umumiy pedagogik bilim va malakalari majmuidir. Pedagogik texnikaning muhim jihatlari – bu avvalo o'qituvchi mahoratini belgilovchi kasbiy ko'nikmalari hisoblanadi, ya'ni uning savodli va ifodali so'zlay olishi, o'z fikr-mulohazasini va bilimni tushunarli tilda ta'sirchan bayon qilishi, his-tuyg'usini jilovlay olishi, o'zining shaxsiy xususiyatlariga xos mimika va pantomimik qobiliyatlarga ega bo'lishi, aniq imo-ishora, ma'noli qarash, raag'batlantiruvchi yoki istehzoli tabassum, so'zning cheksiz hajdani orqali

Uzbekiston Respublikasi Tashkent viloyati  
Nokis tili

Məlumatlar-resurs oray

INVERTAR № 4276

“ ” 20 22vil.

o'quvchilar ongiga va tafakkuriga ta'sir o'tkazishi, hozir javoblik, psixologik bilimlarga ega bo'lishi kabilardir. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining pedagogik texnikasi qanday ko'nikma va malakalardan iborat ekanligi, pedagogik texnika vositasida o'qituvchi ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiyaviy faoliyatni zamonaviy talablar asosida qanday tashkil qilishi, ta'lim oluvchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishida qanday ahamiyatga ega ekanligi kabi muammolar hozirgi kungacha dunyo olimlarining diqqatini o'ziga jalb etib kelmoqda. Hozirgi kunda pedagogik texnika tushunchasi ikkita guruhga bo'lib o'rganilishiga sabab bo'ldi. Birinchi guruh komponentlari o'qituvchining shaxsiy axloqiy fazilatlar va xulqi bilan bog'liq bo'lib, sprot ta'limi jarayonida o'z-o'zini boshqarish malakalarida (refleksiya) namoyon bo'ladi:

- ta'lim-tarbiya jarayonida o'z xatti-harakatlarini boshqarishi (mimika, pantomimika);
- ta'lim-tarbiya jarayonida o'z hissiyotini va kayfiyatini jilovlay olishi va turli nojo'ya ta'sirlarga berilmaslik;
- mukammal ijtimoiy perseptiv qobiliyatlarga (diqqat, kuzatuvchanlik, xayol) egaligi;
- nutq texnikasini (nafas olish, ovozni boshqarish, nutq tempi) bilishi va o'z o'rnida qo'llay olishi.

Pedagogik texnikaning ikkinchi guruh komponentlari o'qituvchining shaxs va jamoaga ta'sir ko'rsatish malakalari bilan bog'liq bo'lib, bu guruh ta'lim-tarbiya jarayonining texnologik tomonini qamrab oladi:

- o'qituvchining didaktik, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ qobiliyatlari;
- ma'lum bir reja asosida o'z oldiga qo'yilgan talablarning bajarilishini nazorat qilishi;
- ta'lim muassasasida va o'quvchilar jamoasida ta'lim-tarbiya bilan bog'liq bo'lgan ijodiy faoliyatni tashkil eta olishi;
- o'quvchilar bilan pedagogik muloqot jarayonini bir muvozanatda saqlab boshqara olishi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchining tarbiyalanuvchi ob'ektlar oldida o'z harakatlarini boshqarishida aktyorlik san'atiga xos bo'lgan xususiyatlari, ya'ni mimik va pantomimik qobiliyatlari muhim rol o'ynaydi. Aktyor bir obrazni ma'lum bir muddatda tayyorlab, bir yoki bir necha marotaba bir xil ko'rinishda sahnada namoyish etsa, o'qituvchi butun o'quv yili davomida, har bir darsda yangi mavzuni o'tilgan mavzular bilan bog'lab, zamonaviy innovatsion usullar vositasida o'quvchilar ongiga yetkazish uchun chuqur tayyorgarlik ko'radi, guruh jamoasidagi o'ziga xos pedagogik va psixologik muhitni, har bir ta'lim

oluvchining shaxsiy xususiyatlarini e'tiborga olib pedagogik faoliyat ko'rsatishga majbur. Bunday ulkan mas'uliyatni yuqori saviyada bajarish uchun o'qituvchidan yuksak pedagogik texnik tayyorgarlikka ega bo'lish talab etiladi. Hozirgi zamon jismoniy tarbiya fani o'qituvchisipedagogik mahorat tizimida pedagogik texnikaning rolini beqiyos deb biladi. Chunki o'qituvchiga o'z gavdasini tuta bilishi (mimika, pantomimika), his-tuyg'ularini (emotsiyasini) boshqara olishi, ishtiyoq, qobiliyatlar, nutq texnikasini egallashi va ularni o'quv faoliyatida, o'qishdan tashqari ta'lim va tarbiyaviy faoliyatlar jarayonida qo'llash yo'llarini tushuntiradi. Demak, pedagogik texnika o'qituvchining kasbiy faoliyatida shunday kasbiy va shaxsiy malakalar yig'indisiki, u pedagogik faoliyatiga ta'sir ko'rsatishi, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish va boshqarish ishlarida asosiy yo'l ko'rsatuvchi bo'lib xizmat qiladi.

### ***Pedagogik taktika***

Pedagogik takt – jismoniy tarbiya fani o'qituvchisiningkasbiy mahoratining asosi bo'lib, o'quvchilarga barcha talablar asosida pedagogik ta'sir o'tkazish, muloqotni insonparvarlik tuyg'ulari asosida o'rnatish o'lg'ohi, o'quvchilarni mustaqil fikr yuritishini hamda ongli intizomni tarkib toptirish ko'nikmalarini hosil qilish shakli tushuniladi. Pedagogikada o'qituvchining o'quvchilar bilan munosabati ularning yosh xususiyatlariga qarab belgilanishi va bu qonuniyatga amal qilinishi qat'iy talab qilinadi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida pedagogik mahoratning asosi bo'lmish pedagogik taktga ega bo'lish o'qituvchi uchun juda zarurdir. Shunday qilib, pedagogik takt bu o'qituvchining ta'lim o'luvchilarga nisbatan amalga oshiradigan ta'sirining mezonidir. Taktikani tanlash va uni qo'llash qoidalari taktika tanlash turli vaziyatlarda xilma-xil usullarni bajarish bilan bog'liq. Bu haqida ma'lumotni psixoterapevt A..B.Dobrovich kitoblaridan olish mumkin. Bu to'rtta pozitsiya bo'lib, ular quyidagicha: “yuqoridan pastga”, “pastdan yuqoriga”, “yonma-yon” va “aralashmaslik” pozitsiyasi. “Yuqoridan pastga” pozitsiyasida trener-o'qituvchi mustaqil hal etishni namoyish etadi, mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi. “Pastdan yuqoriga” pozitsiyasi tobelik, shaxsning o'ziga shonmasligi. A.B.Dobrovich so'zi bilan aytganda, bu “ta'lim oluvchi” pozitsiyasi. “Yonma-yon” pozitsiyasida farosatlilik va vazminlik, vaziyatga qarab ish tutish, boshqalarning ham manfaatini o'ylash, o'zi va ular o'rtasida mas'uliyatni to'g'ri taqsimlash ifoda etiladi. Bu “katta dam” pozitsiyasi. «Aralashmaslik» pozitsiyasi – aralashmaslik, faollikni amoyon etmaslik. Har bir pozitsiyaning qo'llanishi vaziyat talabiga mos

tanlanadi[31]. Muloqot ikki tomonlama jarayon bo'lganligi uchun o'qituvchi ta'lim oluvchi rolini ham inobatga olishi shart. O'qituvchining odatiy pozitsiyasi bu hamkorlikda ish olib borayotgan "katta odam", ya'ni mashg'ulotga aloqador darajani talab qiluvchi pozitsiyadir. Bu pozitsiya ta'lim oluvchida teng huquqli sheriklikni shakllantiradi, o'zaro ishonch muhitini yaratadi. Bunda quyidagi jumalarni qo'llash mumkin: "Sizlar bilan maslahatlashmoqchi edim", "Kelinglar, o'ylab ko'raylik" va hokazo. Pedagogik ta'sirning yetakchi metodi – pedagogik talabdir. Pedagogik talab iltimos, rag'batlantirish, ma'qullash, faoliyatga undash, ta'lim oluvchiga nisbatan ishonchni namoyish qilish va boshqa shakllarda ifodalanadi. Insonparvarlik pedagogikasida pedagog tarbiyalanuvchilar birgalikdagi hamkorlikdagi faoliyatda quyidagi tamoyillarga amal qilishi lozimligi ta'kidlab o'tilgan:

- 1) tarbiyalanuvchilarga mehrli bo'lish, o'z mehrini ko'rsata olish;
- 2) ta'lim oluvchilar hatti-harakatlarining "ichki rag'batlantiruvchi kuchlarini" ko'ra olish;
- 3) vaziyatni to'g'ri baholay olish;
- 4) maqsadga muvofiq ta'sir etish usulini tanlash;
- 5) ta'lim oluvchilar bilan samarali muloqotni tashkil etish.

Pedagog va ta'lim oluvchi pozitsiyalarining to'g'ri kelmasligi ko'p konfliktlarga sabab bo'ladi, shuning uchun konflikt vaziyatlarda qo'llaniladigan sinalgan quyidagi qoidalarni bilish kerak:

*Birinchi qoida.* Konflikt vaziyatini o'z qo'liga olish. Bu emotsional taranglikni bartaraf etishni anglatadi. Buning uchun ortiqcha jismoniy zo'riqishdan, ortiqcha hatti-harakatlardan halos bo'lish kerak. Mimika, jestlar faqatgina odamning ichki kechinmalarini ifodalab qolmay, unga ta'sir ham ko'rsatadi.

*Ikkinchi qoida.* O'z xatti-harakatlari bilan sherigiga ta'sir ko'rsatish. Bunda o'quvchining yuzini diqqat bilan o'rganib chiqish yordam beradi, fikrni jamlaydi va uning holatini aniqlashga imkon yaratadi.

*Uchinchi qoida.* Hamsuhbatning xatti-harakatlari motivlarini tushuna olish. Aqliy tahlilning ishga solinishi emotsional qizishni pasaytiradi. 'axshisi holatning murakkabligini tushunganligini ifoda etish (Men izning holatingizni tushunib turibman...), o'z holatini tushuntirish (Shu men o'ylantiryapti...) Ya'ni hatti-harakatni darrov baholamang, oldin tug'ilgan vaziyatga bo'lgan munosabatingizni bildirishga harakat qiling.

*To'rtinchi qoida.* Maqsadni muvofiqlashtirish. Ta'lim oluvchi bilan sizni birlashtiruvchi narsani tezroq anglash va uni ko'rsatish.

*Beshinchi qoida.* Samarali yechim borligiga ishonishingizni namoyish qiling. Va nihoyat, konflikt hal qilinganidan so'ng uni tahlil qilib chiqing (sababi va oldini olish yo'llari).

### ***Pedagogning boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarligi.***

Har bir o'qituvchining o'zoq yillik ish faoliyati jarayonida o'quvchiilar guruhini yoki alohida o'quvchini boshqarish borasida faqat uning o'zigagina xos bo'lgan individual boshqaruv uslubi shakllanadi.

Boshqaruv uslubi deganda nimani tushunmoq kerak? Boshqaruv uslubi deganda pedagogning jamoaga ta'sir qilishi, o'quvchi yoki jamoani boshqarish maqsadida amalga oshiradigan usullari tizimi, uslublari, yo'llarining nisbatan qat'iy va barqaror mushtarakligini anglamoq kerak.

Psixologiyaga oid adabiyotlarda boshqaruvning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubini alohida ajratib ko'rsatadilar va ular quyidagilardan iborat:

**avtokratik,**

**demokratik,**

**liberal** boshqaruv usullari.

*Avtokratik boshqaruv* ish uslubi o'qituvchining yolg'iz o'zi tomonidan boshqarilishini anglatadi, ya'ni barcha qarorlarni qabul qilish faqat o'qituvchi zimmasida bo'ladi. Avtokratik boshqaruv uslubida o'qituvchining ta'siri asosan buyruqlar, ultimatum shaklidagi talablar, farmoyishlar tarzida bo'ladi.

Direktiv boshqaruv uslubida ish yurituvchi o'qituvchilar odatda o'zining har qanday taklifiga rozi bo'laveradigan o'quvchilarga alohida hurmat va xayrixohlik bilan qaraydi. Shu sababli ular boshqaradigan jamoalarda odatda o'ziga xos "erkatoylar" mavjud bo'ladi va ular odatda o'z o'rtoqlari orasida har doim hurmat-e'tiborga sazovor bo'la olmaydilar. Boshqa o'quvchilari bilan avtokrat o'qituvchilar muomalada muayyan ma'sofani saqlaydilar, o'z o'quvchilari bilan munosabatda ular samarali va bir maromdagi ohangni topa bilmaydilar. O'quvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchraganda juda kuchli asabiylashadilar, xatto so'kish, haqorat so'zlarni ham qo'llay oladilar. Oqibatda jamoada nosog'lom psixologik muhit va mojaroli vaziyatlar yuzaga keladi.

Avtokrat o'qituvchining shaxsiy sifatlariga quyidagilarni kiritish mumkin: o'ziga haddan ziyod ishongan, prinsipial, talabchan, o'zini tutib tura bilmaydigan, mehribonlik tuyg'usidan holi, turli mojaroli va nizoli vaziyatlarga moyil.

*Demokratik boshqaruv uslubi* turli masalalarni va hamkorlikka oid takliflarni hal etishda yetarli darajada muhokamalarga, kelishuvlarga izn beradi. Sinf a'zolari biror qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilishga keng tarzda jalb etiladi. U sinfdagi barcha o'quvchilar bilan bir xil muomalada bo'ladi. Ularning birortasini ham alohida ajratib yaxshi ko'rmaydi yoki yomon ham ko'rmaydi. Uning muloqotida tarbiyaviy axborot ustuvorlik qiladi. U asosan iltimos qilish, maslahat berish, yo'l-yo'riq ko'rsatish shaklida o'z boshqaruvini amalga oshiradi. Gap ohangi asosan bir maromda, ba'zi hollarda esa hazil-mutoyiba va do'stona muloqot turlaridan foydalanadi.

*Liberal boshqaruv uslubi* jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi mashg'ulotni o'tishda faqat ko'rsatma berab qo'yadi uni nazorati u uchun unchalik ahamiyat kasb etmaydi. O'qituvchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat hollarda o'zi ham "ularning izmida" bo'ladi. O'quvchilarning shaxsiy munosabatlarini yaxshi bilmaydi. Sinfdan yetakchi va muayyan obro'ga ega o'quvchilarning fikr – mulohazalariga quloq soladi. Liberal o'qituvchining o'quvchilar bilan muloqotida talab, maslahat, tavsiyalar deyarli bo'lmaydi. Ularning o'rnini iltimos va kelishuvlar egallaydi. O'quvchilar tomonidan intizomni buzish, topshiriqlarni bajarmaslikka oid har qanday tushuntirishlarni u hech qanday tanqidiy baholarsiz qabul qilaveradi. Liberal o'qituvchining shaxsiy fazilatlarini: kirishimli, bosiq, bironi xafa qilmaydigan, xushmuomala, xayrixoh, muomalada juda sodda, talabchanlikdan holi, haddan ziyod bag'rikeng.

Yuqorida jamoani boshqarishning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubi keltirildi. Biroq, ulardan qaysi biri jamoani tarbiyalash, o'qitish, uning sport natijalarini yuksaltirish borasida samaraliroq degan haqli savol tug'iladi.

### ***o'qituvchi-o'quvchi" tizimidagi munosabatlar tizimi***

"O'qituvchi-o'qituvchi" munosabatlarini shakllantiruvchi omillar:

- Faoliyat vazifalari;
- Qadriyatlar tizimi va o'qituvchi ehtiyojlari;
- O'qituvchi va o'quvchilarning o'zaro munosabatlari to'g'risidagi tasavvurlari.

Albatta o'qituvchi muayyan sport turi talablariga javob beradigan o'quvchilarni tanlab olishi lozim. U amalda o'qituvchining barcha konsepsiyalari va fikrlarini, rejalarini hamda orzu—umidlarini ro'yobga chiqara olish qobiliyatiga ega bo'lgan, uning jamiyatda yanada yuqoriroq

maqomga erishish borasidagi o'z ehtiyojlarini qondirishiga yordam bera oladigan o'quvchilarni tanlab oladi. O'qituvchining o'z o'quvchilarini idrok qilishi shakliga ta'sir quluvchi omillar quyidagilardan iborat: jinsi, yoshi, ularning jismoniy sifatlarining darajasi va hokazolar.

Ushbu muammoni shuningdek o'quvchining o'z o'qituvchisiga nisbatan munosabatlari nuqtai nazaridan ham ko'rib chiqish lozim. Bunday munosabatlarning asosiy jihatlaridan biri o'quvchining yoshi hisoblanadi.

Darhaqiqat, psixologlarning tajribasi shuni ko'rsatadi, sportda endigina ilk qadamni tashlayotgan o'smir uchun, uning o'qituvchisi professional jihatdan qay darajada bilimdon ekanligini baholash juda mushkuldir. Bunday hollarda o'quvchi o'z o'qituvchisiga birinchi navbatda shaxs sifatida baho beradi, binobarin u quyidagilarni yaxshi tushunadi: uning o'qituvchisi mehribonmi yoki qattiqqo'lmi, u bolalarni yaxshi ko'radimi, u hazil qilishi mumkinmi yoki doimo jiddiy, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'ladimi va xokazolar.

Keyinchalik o'quvchilarning o'z o'qituvchilariga nisbatan munosabatlariga ularning ehtiyojlari, motivlari, yo'nalishlari hamda mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi tomonidan shakllantiriladigan omillar—qadriyatlar tizimi ta'sir ko'rsatadi. Demak, keyingi bosqichlarda o'quvchilarning o'z o'qituvchilariga nisbatan munosabatlari bevosita o'qituvchining o'ziga va uning faoliyatiga bog'liq bo'lib qoladi.



---

## II-BOB JISMONIY TARBIYA FANI DARSLARINI TASHKILIY PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI.

### 2.1. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha dars konspektini tuzish metodikasi.

Yosh avlodni ma'naviy, ruhiy, jismoniy tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilarning zimmasidagi ma'suliyat bo'lib hisoblanadi. Yuqorida qayd etilgan vazifalar asosan jismoniy tarbiya dars jarayonida amalga oshiriladi. Uning uchun o'qituvchi turli-tuman metodlar, usullar, vositalardan foydalanib ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga imkoniyat yaratadi. Yosh o'qituvchilar dars konspektini yozishda qiynaladilar, xatolarga yo'l qo'yadilar. Shu boradan darsni o'tishda mashqlarning mosliligi, ketma-ketligi buziladi, dars sifati pasayadi. Shuning uchun darsni yuqori darajada sifatli o'tish maqsadida dars konspektini to'g'ri tuzilishi va yozilishi katta ahamiyatga ega.

Har bir jismoniy mashg'ulotlarni yuqori darajada sifatli o'tishi maqsadida dars konspekti yoziladi. Dars konspekti, o'quv ishlarni rejalashtirish xujjatlarining oxirgi xujjati va jismoniy tarbiya darsini o'tkazish uchun asosiy xujjat bo'lib hisoblanadi. Bu xujjat asosida darslarda o'tiladigan mavzuning o'quvchilar yoshiga, dastur talablariga hamda ketma-ketligini, mosliligini xisobga olgan holda o'qituvchi tomonidan har bir sinf (guruh) yoki parallel sinflarga (5 a, 5 b, 5 v), yoki parallel guruhlariga (101,102,103 gurux) ish rejasi asosida ishlab chiqiladi. Bo'lajak yosh jismoniy tarbiya o'qituvchilari, pedagogik kuzatish natijalari asosida ma'lum bo'ldiki, ko'pchilik yosh o'qituvchilar dars konspektini tuzishda va yozishda metodik xatolarga yo'l qo'yadilar, savollarga to'la javob bera olmaydilar.

Har bir darsda mavzu bo'yicha 2-3 (*o'rgatish, takrorlash yoki mustaxkamlash va tarbiyalash*) vazifalari qo'yilishi mumkin. Bunda darsning jadval xususiyatlari, sport inshootlarining mavjudligi va butunligi

(tuzatilganligi), mashg'ulot o'tish joyining sharoiti, dastur bo'limlari va o'tilgan darslar materiallarini o'zlashtirish darajasini va eng asosi o'quvchilarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligini xisobga olish kerak.

Dars oldida qo'yilgan vazifalarning yechimi odatga ko'ra, darsning asosiy qismida amalga oshiriladi. Shuning uchun shu qismning mazmuni va o'tkazish tartibi oldin ishlab chiqiladi. Vazifalarni qo'yishdan oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisi bir necha marta ish rejasi va grafisini ko'rib chiqadi, o'tgan darslarda qaysi materiallar o'tilgan va o'quvchilar ularni qanday o'zlashtirganliklarini o'ylab ko'radi. **Hamda o'ziga qator savollar qo'yadi:** *ushbu darsda nimalarga o'rgatish kerak? Nimani takrorlash yoki takomillashtirish lozim? Qaysi sifatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak? Qaysi fazilatlarni tarbiyalash lozim (iroda, vatanparvar, do'stlik, g'urur va h.k.).*

Agarda o'qituvchi har bir dars rejasini metodik to'g'ri tuzgan bo'lsa unda mashg'ulotlarning ketma-ketligi, murakkabligi, foydalanadigan vositalar va metodlar, jismoniy yuklamalar bir tizimga tushirilgan bo'ladi. Dars vazifalari qo'yilishida bir darsda mashqlarni yakunlanmaganligi keyingi darsda davom etilishi maqsadga muvofiqdir.

Masalan:

ÿ Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish oyog'ining brusokga (depsinish taxtachasiga) aniq tushish uchun yugurish ritmini aniqlashni o'rganish lozim;

ÿ Past startdan chiqish texnikasini mustahkamlash;

ÿ O'yin jarayonida vatanparvarlik hissini tarbiyalash va h.k.

Dars vazifalarini va u bilan bog'liq bo'lgan inventarlarni aniqlagandan so'ng o'qituvchi dars mazmunini tuzishga o'tadi. Oldin darsning asosiy qismida yechiladigan vazifalarni, ya'ni o'rgatiladigan mashqlarning ketma-ketligini va o'rgatish metodini (qismlab o'rgatish va butunlay o'rgatish metodlari) o'ylab ko'radi.

*Bunda quyidagi ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:*

1. Oldingi o'tilgan mashqlar bugungi o'tiladigan mashqlar bilan bog'liq bo'lishligi ko'zda tutilishi lozim. Masalan: oldingi darsda o'rin olgan olib ketiluvchi mashqlar keyingi darsda ham takrorlanadi;
2. Darsning asosiy qismida o'rganiladigan mashqlar o'quvchilarning o'rganilgan harakat tajribalariga suyangan bo'lishi kerak.
3. Imkoni boricha mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatib so'ng butunlay bajarishga o'tish lozim;

4. Asosiy mashqlar sifatida, tuzilishi oddiy bo'lgan samarali olib keluvchi mashqlarni qo'llashga intilish kerak;
5. Jismoniy mashqlarni ko'p marotaba bajarish imkoniyatlarini ko'zda tutish zarur;
6. Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar o'rganilayotgan harakatlarga yaqin, oddiy va tanish bo'lishi kerak;
7. Organizmga har xil ta'sir etadigan mashqlarni tanlash va almashib turish zarur (osilish, tayanish, sakrashlar, otish, ilish, irg'itish va x.k.).
8. Olib keluvchi mashqlarni tanlashda, u harakatlarni aniq qo'llash va boshqarish (qarmoq, mo'ljal, chiziqlar, doira, turli buyumlar va x.k.). masalan, darsning asosiy qismida qo'lli "ot" ustidan oyoqlarni bukib sakrashda o'qituvchi bir qator olib keluvchi mashqlarni tanlaydi:
  - a) yugurib kelib tizzalarga turgan holda tayanib sakrash, tayanib o'tirish, kerilib sakrab tushish;
  - b) tayanib o'tirish holatiga sakrash, kerilib sakrab tushish;
  - v) o'qituvchi bola boshini yuqorida ushlab turgan buyumga moslashib bajarishni o'zini takrorlash;
  - g) oyoqlarni bukib tayanib sakrash.

*Basketbol bo'yicha misol, ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatishni o'rganish:*

- a) to'garakda ishtirok etuvchi o'quvchilarni o'rganishda, o'qituvchi to'pni uzatish usulini ko'rsatib berish;
- b) to'psiz ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish (imitatsiya) sifatida;
- v) juft-juft bo'lib, to'pni ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish (o'yinchilar oralig'i 4 m., qo'l va oyoq xarakterlariga e'tibor berish);
- g) balandligi 180 sm tortilgan setka ustidan ikki qo'llab to'pni uzatish;
- d) to'pni qo'ldan chiqarish yakuniy fazosiga urg'u bergan holda ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish;
- ye) yerga urilgan holda ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish;
- j) ko'krak oldidan to'pni ikki qo'llab uzatish texnikasini baholash.

Darsning tayyorlov qismining yozilishida shunday mashqlarni tanlash kerak-ki, ular darsning asosiy qismida o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan har xil xarakterlarda faol ishtirok etadigan guruh muskullarini qizitishga ko'maklashsin.

***Bunda quyidagilarni hisobga olish lozim:***

1. tayyorlov qismida jismoniy mashqlar o'quvchilarga umuman tanish bo'lishi kerak;
2. o'quvchilarga qiziqarli bo'lishi maqsadida va yangilik kiritishi uchun mashqlarning dastlabki holatini tez-tez o'zgartirib turishi kerak;

3. qoʻrqmasdan mashqlar majmuasi oʻrniga harakatli oʻyinlarni qoʻllash mumkin – bu darsni qiziqarli, yuqori emotsional xolatda oʻtkazishga koʻmaklashadi: yurish, yugurish, sakrash elementlari bilan oʻtkaziladigan va oʻquvchilarga tanish boʻlgan harakatli oʻyinlarni darsning tayyorlov qismidan asosiy qismida oldin foydalanish mumkin “Kun va tun”, “Biz quvnoq bolalarmiz” va x.k., turli estafetalar oʻtkazish ham maqsadga muvofiq boʻlishi koʻzda tutiladi;

4. darsning bu qismida saflanish tartibi, turli saflanishlar va qayta saflanishlar yoddan chiqmasligi kerak. Bu esa tartib, intizom va oʻquvchilarni toʻgʻri taqsimlash, boshqarish imkoniyatini beradi;

5. turli sport anjomlari yonida (bruslar, gimnastik devorlar, turniklar) va buyumlar bilan boʻlgan mashqlarni qoʻllash. Bu esa muskul tizimlarini rivojlanishga, xarakatlar koordinatsiyasiga, egiluvchanlikka va h.k. har xil taʼsir etishga imkoniyat yaratadi.

Aralash darsni asosiy qismining mazmuni: arqonga uch usulda tirmashib chiqishni takrorlash; turgan joyidan basketbol savatiga toʻpni tashlashni mustahkamlash; toʻgʻridan yugurib kelib balandlikka sakrashni oʻrgatish. Bu mashqlarni bajarishdan oldin harakatlarga yaqin olib keluvchi mashqlar bajariladi. Masalan, arqonda osilib turish, arqonga osilib tebranish, arqonning yarmigacha uch usulda tirmashib chiqishning, soʻng uch usulda (oʻgʻil bolalar 4 m, qiz bolalar 3 m) gacha tirmashib chiqish. Basketbol boʻyicha oldin toʻpni bir-biriga uzatish, toʻpni olib yurish va yaqindan savatga erkin usulda tashlash va soʻng turgan joyidan basketbol toʻpini savatga tashlash; balandlikka sakrash mashqini bajarishdan oldin oʻz yugurish masofa chizigʻini topishni oʻrganish, uch qadamdan yugurib kelib sakrashni bajarish, turgan joyida baland sakrash, 7-9 qadamlardan yugurib kelib sakrash, soʻng berilgan vazifani toʻla bajarish.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish uchun sinf yoki guruh oʻquvchilari uch guruhga boʻlinib oʻz vazifalarini sardor rahbarligida bajaradilar. Yengil atletika boʻlimida oʻqituvchining oʻzi rahbarlik qiladi va sakrash elementlarini oʻrgatadi. Har 5-6 daqiqadan soʻng guruhlar almashib turadilar.

*Yakuniy qismining maqsadi*, organizmni nisbatan dastlabki holatga olib kelish. Darsning bu qismida mashqlar mazmuni oddiy va sekin yurishlar, nafas olish mashqlari va kam harakatli oʻyinlar (“kim keldi”, “kimning ovozi” va x.k.) oʻtkazish mumkin.

## TASHKILYI METODIK KO'RSATMA

Tashkiliy metodik ko'rsatmada jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida darsda qo'llaniladigan metodlar, vositalar va boshqa turli usullar tanlanadi.

Tashkiliy metodik ko'rsatma grafasida eng qulay bo'lgan darsni tashkil qilish metodik usullari, darsni o'tkazish sharoitini tashkil qilinishi yoziladi. Tashkiliy metodik ko'rsatmalarni to'g'ri tanlash darsining yo'nalishiga, uning o'tkazish metodlariga va shu kabilariga bog'liq. Bunda o'quvchilarning individual xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarligiga, o'rganilayotgan mashqlar xususiyatlariga diqqatlarini jalb etishlari lozim.

Tashkiliy metodik ko'rsatmalar mazmuni sport anjomlarini joylashtirish, o'quvchilarni guruhlariga bo'lib joylashtirishlarini ko'rsatuvchi sxematik ravishda berilishi mumkin. Shu bilimni yaxshiroq o'zlashtirish uchun konspekt tuzilishida quyidagilarni ajratish lozim:

- darsni tashkil qilish usullari;
- darsni o'tkazish metodikasi;
- darsni o'tish sharoitlari;
- darsda o'tiladiganlarni xisobot qilish;

**I. Darsni tashkil qilish** – butun dars davomida shug'ullanuvchilarni tashkil qilish usullari hamda ayrim mashqlarni bajarish usullari ko'zda tutiladi. Bulardan tashqari o'quvchilarni joylashtirish ko'rsatmalari, ishni bajarish joyi va xarakateri, sport anjomlari hamda inventarlardan foydalanish tarkibi, guruhlarda boshchilik bo'lib yordam berish va x.k. masalan:

- mashqlarni juft-juft bo'lib bajarish;
  - ikki doiraga qayta saflanish;
  - o'zicha xisoblab mashqlarni mustaqil bajarish;
- oldindan yordamchilarni ajratib sinf o'quvchilarini 6 guruxga ajratish; bruslarda, turnikda, xodada (brevno) ikkitadan bo'lib aralash osilishlarni bir vaqtda bajarish.

**II. Darsni o'tkazish metodikasi** – bunda o'qituvchi qaysi metod bilan mashqni ko'rsatadi, mashqlarni aniqlashda qaysi usullardan foydalaniladi, o'quvchilarni qiziqtirish maqsadida, yuklamani bajarishda, intizomni tartibga tushirishda, qaysi metodik usullardan foydalaniladi hamda jamoada tartib malakalarini, sport bo'yicha xakamlar va jamoatchi-instruktor malakalarini shakllantirish va boshqa vazifalardan foydalanishni ko'rsatadi.

### *Misollar:*

1. *Sekinlashgan tempda o'zi ko'rsatish;*

2. *Qismlarga bo'lib o'rgatish;*

3. *Koptok (granata)ni irg'itish texnikasini ko'rsatish, oyoqni to'g'rilanganligiga urg'u berish. O'quvchilarga koptoksiz ko'rsatib berishni tavsiya etish:*

o'quvchilarga nisbatan yon bilan turib ko'rsatish;

“to'rt” deb hisobni o'quvchilar ovozi chiqarib barovar aytadilar;

ko'zni yumib mashqlarni bajarish;

4 marta mashqni bajargandan so'ng chapga (o'ngga) burilib mashqni bajarishni davom etish;

o'yinda charchaganlar dam olish uchun maydonda ikkita doira chizish;

o'quvchilar tartibini ta'minlash maqsadida yumshoq-past ovoz bilan o'yin natijasini bayon etish;

qizil bayroqni tepaga ko'tarish signali bo'yicha har bir o'quvchi yetgan joyida to'xtaydi (signalni ko'rsatish);

o'quvchilarga o'rtoqlarining mashqlarni bajarishini kuzatib borish va hatolarini ko'rsatishni tavsiya qilish;

har bir o'quvchi ketma-ket startga chiqadi. Straxovka qilishni baholash.

### **DARSNI O'TISH SHAROITLARI.**

Konspektda ko'rsatiladi: mashg'ulot o'tish joyini tayyorlashda qanday ishlar qilinadi va kim olib boradi, keyingi darsni o'tish uchun nimalarni tayyorlash ko'zda tutiladi, o'quvchilar nimalarni tayyorlash kerak, shikastlanishni oldini olish uchun nima qilish lozim.

#### *Masalan:*

oldindan har xil joyda qo'yilgan 4 karobkaga (savatchaga) kichik koptoklarni qo'yishni navbatchilarga taqdim qilish kerak;

har bir guruhdan 6 ta o'quvchiga gimnastik to'shakni olib kelish va o'z guruhi oldiga olib kelishni buyurish;

2 ta bayroqchani yasab keyingi darsga olib kelish vazifasini qo'yish (qanday yasashni ko'rsatib berish);

keyingi darsga arqoncha olib kelishni vazifa qilib qo'yish (uning uzunligini bo'yiga nisbatan moslashtirishni ko'rsatish);

darsdan oldin turnik va bruslar buzulmaganligini shaxsan o'zi tekshirib chiqish;

irg'itish uchun o'lchashga kerak bo'lgan asboblarni olib kelishini ikkita navbatchiga buyurish.

### ***Darsda o'atilgan materiallarni o'zlashtirish nazoratini olib borish***

Darsda o'atilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini qanday tekshirish kerakligi konspektida ko'rsatiladi (bajarish davomida, ayrim o'quvchilarni chaqirish orqali, nazorat darsi vaqtida, bilet savollariga javob berish musobaqalar tarzda o'tkaziladi va x.k.).

#### ***Misollar:***

gimnastik mashqlar majmuasini barobar bajarilishida a'lo darajada bajargan o'quvchilarga baho qo'yish;

3-4 ta o'quvchilarni savol-javob qilish "Raportni qanday topshirish kerak?";

me'yoriy nazorat olishda hamma o'quvchilarga mashqni bajarish texnikasiga va natija uchun baholarini aytish lozim;

keyingi darsda mashqlarni ketma-ket bajarilishini ballarda baholanadi, xatolarni to'g'rilash yo'llarini ko'rsatish.

Mashqlar texnikasini bajarish jarayonida o'qituvchining hamma ko'rsatmalari bilan bog'liq bo'lgan xatolar "*dars mazmuni*" grafasida mashqlarni yozilgandan keyin yoziladi.

***namuna***

#### **5-sinf**

##### **Mavzu: Haraktli o'yinlar.**

a) URM majmualarini mustaqil bajarishga o'rgatish;

b) Saf mashqlarini takrorlash;

v) "To'p sardorga" "Kuchlilar va chaqqonlar", "Doiraga tort", "To'p o'rta" harakatli o'yinlari.

**Maqsad:** O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to'plar.

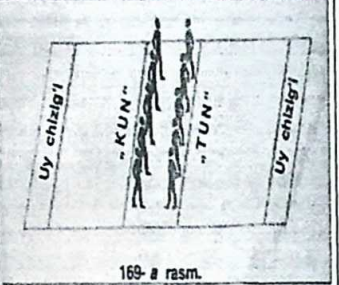
**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_.

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	Saflanish Salomlashish Davomatnianiqlash O'quvchilarnisog'lig'initekshirish Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizi bo'lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta          3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.          O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	1-mashq. D.H. oyoqlarelkakengligida, qo'llarbelda. Boshnio'nggaaylantiramiz. Boshnichapgaaylantiramiz. D.h.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	3-mashq. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish



O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.

<p>Asosiyqi sm: 25-28 daqiqa</p>	<p><b>Kun va tun</b> O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10- 20 m masofa o'zoqlikda "uylar" ajratiladi. O'yinchilar "Kun" va "Tun" jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqalarda saflanadilar. Ular bir-birlariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki "uylari"ga qarab saflanishadi (169-a rasm). O'qituvchi to'satdan "Kun" deb buyruq beradi. Bunda "Tun" jamoasining o'yinchilari o'z «uyiari»ga qochishiari, "Kun" jamoasining o'yinchilari esa ularni tutishlari lozim. Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaiadi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziq'larga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi "Tun" buyrug'ini berganida "Kun" jamoasining o'yinchilari o'z "uylari"ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.</p>	<p>2-4 marta 2marta 2marta</p>	
<p>Yakuniy qism: 3-5 daqiqa</p>	<p>Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.</p>		<p>O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.</p>

## 7-sinf

**Mavzu: *Engil atletika.***

- a) “Startga”, “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarish;  
 b) Past startdan yugurish texnikasi;  
 v) 30, 60 metrlarga yugurish mashqlari;d) 4x10 metrga makkisimon yugurish.

**Maqsad:** O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o‘rgatish.

4-10 makkisimon yugurish qoydalarini o‘rgatish.



**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to‘plar.

**O‘tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_

**Sinf:** 7-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me‘yori	Uslubiy ko‘rsatma
<b>Kirish-tayyorlov qism:</b> 12-15 daqiqa	Saflanish Salomlashish Davomatni aniqlash O‘quvchilarni sog‘lig‘ini tekshirish	2-marta	O‘quvchilarni bo‘y-bo‘yi bilan saqlanishiga e‘tibor berish. O‘quvchilarni sport kiyimini tekshirish.
	Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini “O‘ngga”, “chapga”, “Orqaga” buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo‘lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	3-marta	Kasal o‘quvchilarni aniqlash. O‘quvchilarni 4 qatarga saflash.
	1. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to‘g‘ri ushlabni nazorat qilish.
	2. qo‘llar yelkada, oldinga harakat, qo‘llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.

	3. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
<b>O'quvilarini bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uun tayyorlash.</b>			
<b>Asosiy qism: 25-28 daqiqa</b>	a) "Startga", "Diqqat", "Yugur" buyruqlarini aniq bajarish; b) Past startdan yugurish texnikasi; v) 30, 60 metrlarga yugurish mashqlari; d) 4x10 metrga moksimon yugurish.	3-4 marta	 14- 
<b>Yakuniy qism: 3-5 daqiqa</b>	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish.	3-4 marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 moksimon yugurishni mashq qilish.

## Jismoniy tarbiya fani darsini tahlil qilish

### S X EMASI

Umumiy ma'lumotlar.

1. Maktab \_\_\_\_\_
2. Sinf \_\_\_\_\_
3. Ruyxat bo'yicha ukuvchilar soni \_\_\_\_\_ ta darsda qatnashdi \_\_\_\_\_ ta
4. Yil, oy, kun \_\_\_\_\_
5. Mashg'ulot joyi \_\_\_\_\_
6. O'qituvchining ismi, sharifi \_\_\_\_\_

#### 1. O'qituvchining darsga tayyorgarligi.

##### Dars konspekti:

1. Dars vazifalarining ko'rsatilishi-----
2. Vazifalarning to'g'ri qo'yilganligi-----
3. Dars vaqtining dars qismlari orasida to'g'ri taqsimlanishi-----
4. Konspektning umum qabul qilingan shaklga mosligi, terminologiyaning to'g'riligi-----

#### 2. Mashg'ulot joyining tayyorligi:

1. Mashg'ulot joyining sanitar – gigiena ahvoli-----
2. O'quvchilarning darsga tayyorgarligi, sport kiyimlarining qabul kilingan me'yorga mosligi-----
3. Mashg'ulot joyining va kerakli jihozlarning o'z vaqtida tayyorlanishi-----
4. Yordamchilarning avvaldan tayinlab qo'yilishi-----

#### 3. O'qituvchining darsga shaxsiy tayyorgarligi:

1. Tashqi ko'rinishi (ozodaligi, sport formasining xolati)-----
2. O'qituvchi tomonidan darsning o'tilishi-----

#### 4. Darsning kirish-tayyorgarlik qismini o'tilishi:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi. O'quvchilarni tashkil qilishi-----
2. Dars vazifalarini tushuntirish darajasi-----
3. Darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish va ularning maqsadga muvofiqligi-----
4. Mashg'ulot joyidan foydalanishning unumdorligi-----
5. Mashkni bajarib ko'rsatish uchun joyning to'g'ri tanlanganligi-----

6. So'z metodidan foydalanish sifati. (buyruklarni to'g'ri berish, tushuntirishning kiska va anikligi, terminologiyani bilish)-----
7. Mashqni bajarib ko'rsatishning sifati va uslubiy ahamiyati-----
8. O'rgatish metodlaridan to'g'ri foydalanishi-----
9. Xatolarni oldini olish va tug'rilash qobiliyati-----
10. Tayyorgarlik qismining umumiy va motor zichligi tahlili-----
11. Tayyorgarlik qismida foydalanilgan mashqlarning dars asosiy qismi vazifalariga mosligi-----

#### 5. Darsning asosiy qismini o'tilishi:

1. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish metodlarining dars vazifalariga , shug'ullanuvchilar yoshiga va dars sharoitiga mosligi-----
2. Mashqni bajarish vaktida xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi, o'zaro yordam va straxovkaning tashkil etilishi-----
3. Jismoniy tarbiya metodlariga rioya qilish-----
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodlari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini xal etishdagi roli-----
5. Nagruzka (yuklama)ning dars mazmuniga va o'quvchilar xususiyatlariga mosligi-----
6. Xatolarni to'g'irlash maqsadida berilgan ko'rsatmalarning ahamiyati-----
7. O'quvchilar faoliyati ustidan rahbarlik qilish usullari, sinfdagi intizom-----
8. O'quvchilar bilimni tekshirish va baholash. Darsga yakun yasash va uyga vazifa berish-----
9. Darsning umumiy va motor zichligi, dars tipiga uning vazifalariga va shug'ullanuvchilarga mosligi-----
10. O'qituvchining o'quvchilar tomonidan erishgan ijobiy va yo'l qo'yilgan salbiy holatlarga munosabati (reaksiyasi)-----
11. Dars mobaynida bolalar nimalarni o'rgandilar-----
12. Darsning emotsional tomoni-----

#### 6. Darsning yakunlov qismi:

1. Yakunlov qismida foydalanilgan mashklarning dars vazifalariga mosligi, organizmni tinchlantirishdagi roli-----
2. Darsga yakun yasash qobiliyati-----
3. Darsning o'z vaqtida tugashi-----





Jahon tajribasida mazkur fanga shunchaki mashg'ulot o'tkazish emas, balki butun boshli tizim sifatida qaralgani bois mutaxassisga ham qator talablar qo'yiladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyadan dars beradigan o'qituvchi nafaqat sportchi va pedagog, balki tibbiy malakaga ega, bolalarni yaxshi tushunadigan psixolog ham bo'lishi lozim. U o'quvchilarni darsga qiziqtirishi, ular bilan muloqotda sabrli, ba'zan talabchan va qattiqqo'l bo'lishi talab etiladi. Pedagog ham sport ustasi, ham sog'lom inson sifatida bolalarga namuna bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi ham kasbiga professional yondashib, o'z oldiga bo'lajak jahon chempionlari, hech bo'lmaganda, jismonan sog'lom insonlarni voyaga yetkazishni maqsad qilib qo'yishi zarur.

Bolalarning har safar bir xil mashqlarni bajarib zerikishining oldini olish uchun eng to'g'ri yo'l bu harakatli o'yinlar, estafetali musobaqalar bilan birga psixotrening mashg'ulotlarni o'tkazib borilsa, bolalarning zavqini, darsga qiziqishini oshiradi. Natijada ularda jismoniy tarbiya darslarida ephillik, tetiklik, o'ziga ishonch shakllanadi. Biroq ayrim muammolar ham borki, ular darsning ko'ngildagidek o'tishi, o'qituvchining o'z mahoratini to'la namoyon etishiga xalal beradi. Masalan, sinflarda o'quvchilar sonining ko'pligi. Har bir sinfdan 35—45 nafargacha o'quvchi bor. Tasavvur qiling, 45 daqiqalik darsda har bir o'quvchiga 1-2 daqiqadan vaqt ajratish lozim. Bu esa ko'p sonli o'quvchiga ega sinflarda individual shug'ullanishga vaqt yetmaydi, degani. Tabiiyki, umumiy mashg'ulotlar

bilan kifoyalanishga to'g'ri keladi. Bunday vaziyatlarda psixotrening mashg'ulotlar samarali usul bo'lib xizmat qiladi. Demak, dars jarayonida kichik jarohat olish, kimgadir turtilib ketish kabi holatlar yuz berib turadi. Jismoniy tarbiya fanida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish davr talabiga aylandi. Jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratiladigan revojlangan davlatlarda buning ilg'or usullari allaqachon ishlab chiqilgan. Masalan, o'quvchi darsda o'zi yoqtirgan sport turiga oid texnikani elektron vositalar yordamida o'rganishi mumkin. Yaponiyada esa bolalar 1-sinfdayoq tibbiy tekshiruvdan o'tkazilib, imkoniyatiga mos sport turi bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi. Deyarli barcha maktablarda basketbol, futbol va voleybol o'ynash uchun maydonlar, hatto suv havzalari ham mavjud. Salomatligi yomonlashgan o'quvchi bilan o'qituvchi alohida shug'ullanadi. Ya'ni, salomatlik uchun foydali bo'lgan sog'lomlashtirish mashqlari bajariladi. Buyuk Britaniyada jismoniy tarbiya darsi eng muhim fanlar — matematika va ingliz tili qatorida turadi. Maktablarda futbol bilan shug'ullanish uchun maydonlar qurilgan. Bolalar o'ziga yoqqan sport turini tanlaydi, biroq ayrim maktablarda qizlar balet bilan shug'ullanishi majburiy. Ha, individuallik muhim. Ammo jismoniy tarbiya darslarini universal tarzda o'tishning ham ijobiy tomonlari ko'p. Masalan, o'quvchi bir sport turi bilan kifoyalanmay, barcha ommaviy sport turlari texnikasidan xabardor bo'ladi, o'g'il-qizlar orasida uyushqoqlik, jamoaviylik yaxshi shakllanadi. Bunda albatta o'qituvchida jismoniy tarbiyani hozirgi zamon talablari ehtiyojlari nazarda tutgan holda o'quvchi bilan bir maqsadga qaratilgan o'zaro xamkorligi uzviy bog'liqligi muhimdir. Shu sababli ham o'qituvchi zimmasida o'ta mas'uliyatli vazifalar turadi. Chunki, o'qituvchi noto'g'ri harakat qilishi va xatoliklarga yo'l qo'yishi mumkin emas. Jismoniy tarbiya jarayonining jamiyat taraqqiyotidagi roli nihoyatda beqiyosdir. O'quvchini tarbiyalashda uni bilim olishga undash va bu harakatlarni asta-sekin ko'nikmaga aylantirib borish lozim. Bunda avallo o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotni tashkil etishi lozim. Jismoniy tarbiyaning samaradorligi o'qituvchining qanday metoddan foydalanishiga, uni qanday qo'llay bilishi, muomala madaniyatiga ega bo'lishi, o'z kasbining mohir ustasi ekanligiga ham bog'liq.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchi tajribalari asosida munosib va muhim ahamiyat kasb etgan qabul qilish va qo'llash xarakteriga qarab bir qator metodlardan foydalanadi.

Metod – yunoncha atama bo'lib – aynan nimagadir yo'l, usul orqali maqsadga erishish yo'lini bildiradi.



1. So'z orqali axborot-ma'lumotni ifodalash usuli.
2. Ko'rgazmalilik usuli.
3. Amaliy namuna usuli.
4. Rag'batlantirish usuli.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llash mumkin bo'lgan ushbu usullarni o'qituvchi o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ma'lum me'yor asosida qo'llashi lozim.

1. mashqlarni so'z orqali yetkazish va maslahat berish.
2. sport yuzasidagi kinofilmlar, "Olimpia shon-shuhrat muzeyiga olib borish.
3. Mashg'ulotlarda amaliy mashq asosida berish, o'qituvchining o'zi alohida namuna bo'lishi.

4. O'qituvchilar, o'quvchilarning yaxshi bajargan mashqlari bo'yicha olgan ijobiy ko'rsatkich, baholarini o'rtoqlari, ota-onalar, jamoatchilik oldida rag'batlantirish.

Rag'batlantirish usuli ham turli xil ko'rinishlarda bo'lib, o'quvchini ruhlantirishga qaratilishi lozim.

O'qituvchijismoniy tarbiya jarayonini tashkil etar ekan ma'lum bir tarzda chegaralangan metodlardan emas, balki o'z faoliyati, tajribalari asosida ba'zan jazolash usullardan ham foydalanishi mumkin.

Jazo – bu o'quvchining noto'g'ri qilgan ishiga o'zini iqror qildirish.

Agar o'quvchi siz ogohlantirmasingizdan yoki tushuntirmasingizdan oldin o'z xatosini tushungan bo'lsa-yu, sizga qilgan xatosini aytolmay izza chekib turgan bo'lsa, uni jazolashga zarurat yo'q. Endi bu xatoni qaytarmayman, degan ma'noda sizga qarayapti. Siz unga yana bir marta imkoniyat bering. Ammo keyingi gal ham xato qilsa va uni tan olmasa, unday hollarda quyidagi jazo turlari qo'llaniladi.

1. Tushuntirish.
2. Tanbeh berish.
3. Ogohlantirish.
4. Qattiq ogohlantirish.
5. Uyaltirish.

Yuqoridagi jazo turlarini o'qituvchi o'quvchiga yuzma-yuz hech kimning guvohisiz qo'llaydi. Ammo sinfdosh o'rtoqlari yoki sinfdoshlari oldida izza qilay deb o'quvchini uyaltirsa, yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining darslarda innovatsion texnologiyalardan foydalanishda biz psixotrening, mental treninglarni dars jarayonlariga qo'llash yanada samaradorlikni ta'minlaydi deb

uylaymiz. Ijtimoiy-psixologik treninglar asosida darslarni olib borish orqali o'quvchilar bilan bo'ladigan ruhiy-emotsional yaqinlik, empatiya hissi va o'ziga bo'lgan ishonchni qaror toptirish ko'zda tutiladi. O'quv mashg'ulotlarida psixologik treninglar asosida darslarni olib borish orqali o'quvchilari bilan bo'ladigan ruhiy-emotsional yaqinlik, empatiya hissi va o'ziga bo'lgan ishonchni qaror toptirish ko'zda tutiladi. Shuningdek, darslarni interaktiv usullarda o'tish, o'quvchilarga savollar yozilgan kartochkalar tarqatib, bilimni, estafetali musobaqalarda jismoniy imkoniyatlarini o'rganish orqali ularni amaliy mashg'ulotlarga kirishish arafasida 5—10 daqiqa nazariy bilimlarni berish muhim ahamiyat kasb etadi.

### **2.3. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida o'quvchilarni yosh davrlar psixologiyasining mohiyati.**

Psixologiya fanida yosh davrlarini tabaqalash bo'yicha turlicha yondoshuvlar mavjuddir. Bu inson shaxsini tadqiq qilishga turli nuqtai-nazardan yondashuvi va mazkur muammoning mohiyatini turlicha yoritadi. Ma'lumki, har bir davr o'zining muhim hayotiy sharoitlari, ehtiyojlari va faoliyati, o'ziga xos qarama-qarshiliklari, psixikasining sifat xususiyatlari va psixik jihatdan xarakterli yangi sifatlarning hosil bo'lishi bilan ajralib turadi. Har bir davr o'zidan oldingi davr tomonidan tayyorlanib, uning asosida shakllanishi va o'z navbatida, o'zidan keyingi davrning paydo bo'lishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu o'rinda psixologiyada mavjud yosh davrlarini tabaqalash nazariyalariga urg'u berib o'tish maqsadga muvofiqdir.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) – 1-4 sinf (boshlang'ich maktab)ga to'g'ri keladi. Maktabgacha yosh bilan taqqoslaganda asosiy faoliyat turi o'qish hisoblanadi. Asosiy faoliyat turining almashinuvi bolaning psixologik rivojlanishiga ham ta'sir etadi. 2-ar qanday o'tish yoshi kabi, bu yosh ham o'z vaqtida ilg'ash va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lgan rivojlanishning yashirin imkoniyatlariga boy.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchisining jismoniy xususiyatlari quyidagilardan iborat: umurtqa pog'onasining barcha bukulmlari shakllanadi, skeletning suyaklanishi hali yakunlanmaydi, 1-2-sinf o'quvchilari tez charchaydi (ayniqsa, yozma ishlarda), yurak mushaklari qon bilan yaxshi ta'minlanadi, bosh miya, ayniqsa, boshning peshona qismi kattalashadi.

Maktab hayotining birinchi bosqichi uchun shu narsa xarakterliki, bola sinfdagi va uydagi xulqini nazorat qiluvchi o'qituvchining yangi

talablariga bo'ysunadi, shuningdek, o'quv fanlarining mazmuniga qiziq**qa** boshlaydi.

Birinchi sinf o'quvchilari boshdan kechiradigan uch asosiy qiyinchilik bor: qiyinchilikning birinchi turi yangi maktab rejimi bilan bog'liq (o'z vaqtida uyg'onish va turish kerak, dars qoldirish mumkin emas, barcha darslarda jim o'tirish talab etiladi, uy vazifalarini bajarish lozim va boshqalar). Ikkinchi tur qiyinchilik o'qituvchi, sinfdoshlar va oiladagi o'zaro munosabatlar xususiyatidan kelib chiqadi. Qiyinchiliklarning uchinchi turi – o'quv yili o'rtalaridan o'quv material**li** oshib boradi.

Maktabga qadam qo'yish bilan bola hayotida muhim psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. U yangi rejimning ayrim muhim odat-larini o'zlashtiradi, o'qituvchi va o'rtoqlari bilan ishonchli munosabatlar o'rnatadi. O'quv material**li** mazmuniga nisbatan paydo bo'lgan qiziqish asosida unda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabat mustahkamlanadi.

O'quv faoliyatining mazmunini ilmiy tushunchalar, fan qonuniyatlari va ularga tayangan amaliy masalalarni hal etish uslubi tashkil etadi. Shunday qilib o'qish – bu bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishga yo'naltirilgan jarayon.

O'quv faoliyati aniq bir tuzilishga ega. Uning tarkibiy qismlari quyidagilar:

- 1) o'qish vaziyati (yoki vazifalari),
- 2) o'qish harakati,
- 3) nazorat,
- 4) baho.

Kichik maktab yoshi davomida bolalarning o'qishga munosabatida muayyan dinamika kuzatiladi. Dastlab ular o'qishga umumiy holda ijtimoiy faoliyat sifatida intilishadi. Keyin esa ularni o'quv ishining alohida usullari jalb etadi. Nihoyat, bola o'quv faoliyatining ichki mazmuniga qiziqib, o'quv-nazariy vazifalarni aniq-amaliy vazifalarga mustaqil o'zgartiradi. Uning shakllanish qonuniyatlarini tadqiq etish zamonaviy bolalar va pedagogika psixologiyasi vazifalaridan biridir.

**Idrok rivoji.** Jismoniy jarayonlar rivojlanishi butun kichik maktab yoshi davomida amalga oshadi. Garchi bolalar maktabga yetarli rivojlangan idrok bilan kelishsa-da (ularda ko'rish, eshitish o'tkirlashadi, ular turli shakllar va ranglarni yaxshi farqlaydilar), ularning o'quv faoliyatidagi idroki faqat shakl va ranglarni o'rganish va anglashdan iborat bo'ladi. Birinchi sinfda qabul qilingan predmetlar tarkibiy qismi va xususiyatlarining tizimli tahlili mavjud emas. Bolaning idrok etilgan

predmetlarni tahlil qilish va farqlash imkoniyati unda shunchaki his etishdan ko'ra murakkabroq faoliyat turining shakllanishi bilan bog'liq. **Kuzatish** deb atalgan faoliyat turi maktabda o'qish jarayonida juda intensiv ravishda shakllanib boradi, keyinchalik idrok biror maqsadga qaratila boradi.

Bola kuzatuvchanligi haqida shaxsning alohida xususiyati sifatida gapirish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich ta'limda kichik yoshdagi o'quvchilarning barchasida bu muhim xislatni sezilarli rivojlantirish mumkin.

**Diqqatning rivojlanishi.** Maktabga keluvchi bolalar maqsadli diqqatga ega bo'lmaydilar, ular asosan bevosita o'zlari uchun qiziq bo'lgan, yorqinligi va noodatiyligi bilan ajralib turuvchi (ixtiyorsiz diqqat) narsalarga e'tibor beradilar. Maktab birinchi kundanoq boladan uni qiziqitirmaydigan narsalarni kuzatishni va ma'lumotlarni o'zlashtirishni talab qiladi. Bola asta-sekin diqqatini tashqi tomondan jalb etuvchi narsalarga emas, kerakli narsalarga yo'naltirish va qat'iy saqlashni o'rganib boradi. 2-3-sinfda ko'pchilik o'quvchilar allaqachon ixtiyoriy diqqatga ega bo'ladilar. Ixtiyoriy diqqat, uni u yoki bu masalaga maqsadli yo'naltirish – kichik maktab yoshining muhim yutug'idir.

Kichik maktab yoshida diqqatning rivojlanishi ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning almashinuviga, uning hajmi kengayishiga va turli harakat turlari o'rtasida diqqatni taqsimlay olishga bog'liq.

**Xotiraning rivojlanishi.** Yetti yoshli bola asosan tashqi tomondan yorqin va emotsional jihatdan ta'sirli voqea, tasvir, hikoyalarni eslab qoladi. Lekin maktab hayoti shundayki, boshidanoq bolalardan materialni ixtiyoriy eslab qolish talab etiladi. O'quvchilar kun tartibi, axloq qoidalari, uy vazifalarini maxsus eslab qolishlari, keyin esa ularga rioya etishlari lozim.

O'quv materialini eslab qolish alohida bilimni talab etadi. Usiz o'quv xotirasi zaif va tartibsizligicha qolaveradi. O'quvchi maxsus aniqlash, guruhlash va taqqoslashni talab etuvchi narsani bevosita eslab qolishga harakat qilayotganida bu "yomon xotira" pand beradi. O'quv materiali bilan ishlash usullarining shakllanishi "yaxshi xotira"ni yanada samaraliroq tarbiyalash yo'li sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayonda nutq ustida ishlash kabi xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlaridan oqilona foydalanish lozim. Aniq bir material bilan ishlashda ham shunday.

**Tasavvurning rivojlanishi.** Tasavvur qobiliyatining rivojlanishi ikki bosqichda kechadi. Dastlab yaratiluvchi obrazlar real ob'ektga yaqin tavsiflanadi (detallarga boy bo'lmagan holda). Ikkinchi sinf oxiri, keyin

esa uchinchi sinfda ikkinchi bosqich boshlanadi. Avvalo, alomatlar va tarkibiy qismlar miqdori sezi-larli tarzda oshadi.

**Yaratuvchi (reproduktiv)** tasavvur kichik maktab yoshida barcha mashg'ulotlarda rivojlanadi. Kichik maktab o'quvchilarining biror predmetning kelib chiqishi va qurilishi shart-sharoitini ko'rsatishga harakat qilishi - ularda ijodiy (produktiv) tasavvur rivojlanishida muhim psixologik asosdir.

**Fikrlashning rivojlanishi.** Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari fikrlashning rivojlanishida ikki asosiy bosqich kuza-tiladi. **Birinchi bosqichda** (1-2-sinf) fikrlashda **ko'rgazmali-harakatlilik** ustunlik qiladi, uni yana **amaliy-harakatlilik** yoki **hissiylik** deb ham atashadi. Bu bosqichda bolalarning narsalarni umumlashtirishi predmetlarning yaqqol belgilari ta'siri ostida ro'y beradi. Fikrlash rivojlanishining **ikkinchi bosqichi** (3-sinf) o'quvchilar tomonidan tushunchalarning alohida xususiyatlari orasidagi o'zaro munosabatni bilib olish, ya'ni tasniflashga (masalan, "stol" – ot so'z turkumi) bog'liq.

**Axloqiy me'yor va qoidalarni o'zlashtirish.** Maktabda bola doimiy va maqsadli nazorat qilinuvchi aniq va keng axloqiy talablar tizimiga duch keladi. Yetti-sakkiz yoshli bolalar me'yor va qoidalar mohiyatini aniq tushunadi va ularni har kuni bajarishga psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Lekin o'qituvchi bundan har doim ham to'g'ri va o'z vaqtida foydalana olmaydi. O'quvchini kichkina deb hisoblaydi va hokazo. Shuning uchun o'qituvchida aniq va ravshan tarbiya tizimi bo'lishi kerak.

**Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining o'zaro va o'qituvchi bilan munosabatlari.** Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari o'zaro munosabatining o'ziga xos xususiyati shundaki, ularning do'stligi, odatda, tashqi hayotiy shart-sharoitlar umumiylikiga va tasodifiy qiziqishlarga asoslanadi (bolalar bir partada o'tirishadi, sarguzashtli adabiyotga qiziqishadi va boshqalar). O'qituvchi fikri kichik maktab o'quvchisi uchun muhim va qat'iydir. Kichik maktab o'quvchilari uning mavqeini so'zsiz tan oladilar. Ular barcha masalalar yuzasidan o'qituvchiga murojaat qilishadi.

Xuddi boshqa psixik jarayonlar kabi bolalar emotsiyasining umumiy xususiyatlari ham o'zgaradi. Kichik maktab yoshi davomida emotsiyalarni namoyon etishda o'zini tiyib turish kerakligini anglash kuzatiladi. Emotsional holat barqarorlashuvining ortishi -psixik jarayonlar unumdorligining shakllanishidir. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kattaroq o'quvchilar, shuningdek, o'smirlarga nisbatan ancha vazminroq.

**O'smirlik davrichegaralari** taxminan 5-8-sinfga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin.

O'smirlik davrining alohida vaziyati uning nomlarida ifodalanadi: "o'tish", "keskin o'zgaruvchan", "mushkul", "tanqidiy". Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan. Bu hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liq. Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar ro'y beradi.

O'smir shaxsi rivojlanishning muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas. Bir tomondan o'smirlarda «kattalik» namoyon bo'la boshlaydi, boshqa tomondan esa hali «bolalik» qoladi. O'smirlarning rivojlanishining umumiy yo'nalishlari turlicha bo'lishi va har bir yo'nalish ko'plab variantlarga ega bo'lishi mumkin. Bu masala muhim pedagogik ahamiyatga ega.

### ***O'smir organizmining o'zgarishi***

O'smirlik yoshida muhim o'zgarishlar ro'y beradi, ular organizmning jismoniy o'sish va biologik voyaga yetishi bilan bog'liqdir.

Musiqiy tarbiyada bu yosh ovoz apparatining mutatsiyasi davri bilan bog'liq. Ovoz apparati yiriklashadi, ovoz yo'g'onroq, pastroq bo'lib boradi. Shuningdek, ovoz buzilishlari ham shu davrga xosdir. Bu yoshda ovoz apparatining haddan ortiq tessiturasidan qochib, vokal repertuari tanloviga ehtiyotkorona yondashish lozim.

Organizm o'sishidagi sakrashlar, endokrin tizimdagi o'zgarishlar, gipofiz faoliyatidagi faollik, jinsiy voyaga yetish, yurak, mushak, butun organizmning mustahkamlanishi insonning psixik, aqliy va ruhiy o'sishida muhim o'zgarishlarga olib keladi.

### ***O'smirlik davriga o'tishda shaxsdagi markaziy shakllanishi***

O'zini endi bola emas, katta deb his qilish, katta bo'lishga harakat qilish o'smir shaxsiyatidagi markaziy va spesifik yangilik hisoblanadi. Kattalik hissi deb ataluvchi xususiyatning o'ziga xosligi shundaki, o'smir o'zining bola ekanligini inkor etadi. Garchi atrofdagilar uni katta deb e'tirof qilishini istasa-da, o'smirda hali unda haqiqiy va to'laqonli kattalik hissi yo'q. Spesifik yangidan shakllanish sifatida kattalik hissi – shaxsning asosiy xususiyatidir. Chunki u o'smirning o'ziga, odamlar va dunyoga

munosabatida yangi hayotiy nuqtai nazarni ifodalaydi, uning ijtimoiy faolligi, bir me'yor va qadriyatlardan boshqasiga – bolalarnikidan kattalarnikiga moslashishdan iborat spesifik yo'nalishni belgilaydi. O'smiring kattalarga o'xshashga urinishi tashqi tomondan ular kabi bo'lish, kattalar hayoti va faoliyatining ayrim taraflariga qo'shilishda kattalar xislatlari, malakalari, xulqlari, mavqelarini o'zlashtirishga harakat qilishida namoyon bo'ladi.

### ***O'smirlar va kattalarning o'zaro munosabatlari***

O'smiring yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabat-lari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan munosabat turi o'zgaradi, uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi. kattalarning shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishiga erishishga harakat qiladi. Kattalar bilan munosabatlarning yangi me'yorlari – o'smiring etik dunyoqarashini shakllantiruvchi muhim asosdir.

Agar kattalarning o'zlari tashabbus ko'rsatsa yoki o'smiring talablarini hisobga olib, unga nisbatan munosabatini o'zgartirsagina, yangi turdagi munosabatlarga o'tishning maqbul shakli yuzaga keladi.

### ***O'smirning do'stlari bilan muloqoti***

Tengdosh bolalarning prinsipial tenglik holati mazkur munosabatlar muhitiga nisbatan o'smirde alohida qiziqish uyg'otadi, bu hol o'smirde yuzaga keladigan shaxsiy kattalik hissining etik mazmuniga mos keladi. O'smirde kattalarga nisbatan tengdoshlariga ko'proq tushunarliroq va yaqinroq bo'lgan qadriyatlar shakllanadi. Kattalar bilan muloqot tengdoshlar bilan muloqotning o'rmini bosa olmaydi.

O'smir uchun tengdoshlar bilan muloqot u mustaqil harakat qilgan o'zining shaxsiy munosabatlari muhitiga ajraladi. U bunga haqqim bor, deb o'ylaydi, o'z huquqlarini himoya qiladi va aynan shuning uchun ham

kattalarning o'ransiz, qo'pol aralashuvi xafagarchilik va norozilikka olib keladi. O'smirning bir tomondan tengdoshlar bilan muloqot qilish va hamkorlikdagi faoliyatga intilish yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoa hayoti bilan yashash, yaqin o'rtoqlar, do'stga ega bo'lish xohishi – do'stlar tomonidan qabul qilingan, tan olingan, hurmat qilingan bo'lishdek kuchli xohishdir. Bu muhim talabga aylanib boradi.

O'smir uchun eng yoqimsiz vaziyat – jamoa va o'rtoqlarining noroziligi, muloqot qilishni istamaslik, eng og'ir jazo esa – ochiq yoki nooshkor aloqa uzish, gaplashmaslikdir. O'smirlar do'stlik kodeksining muhim me'yorlari – sha'nini hurmat qilish, tenglik, sodiqlik, do'stga yordam, to'g'ri so'zlik. Do'stlik me'yorlarini egallash bolaning o'smirlikdagi muhim yutug'idir.

### *O'smirning o'quv faoliyati*

Maktab va o'qish o'smir hayotida katta o'rin egallaydi. Lekin o'qishning muhim va zarurligini anglaganligiga qaramay turli bolalar bu masalaga har xil qaraydi. Ko'pchilik uchun maktabning qiziqarliligi tengdoshlar bilan keng muloqot qilish imkoniyati tufayli ortadi, lekin o'qishning o'ziga bundan ko'p zarar yetadi. O'smir uchun dars – faqat 45 daqiqalik o'quv emas, balki ko'plab muhim harakatlar, baholar, kechinmalar bilan boyigan sinfdoshlar va o'qituvchi bilan muloqot vaziyati hamdir.

O'rta maktabga o'tish bilan o'smirlarning o'qishi sezilarli darajada murakkablashadi: bitta o'qituvchi o'rniga besh–oltita yangisi paydo bo'ladi, ularning tushuntirish vaso'rash usuli ham, o'quvchilarga talab va munosabati ham har xil. Buning ustiga o'qituvchilar ularni avvaliga yaxshi bilmaydilar, natijada "sevimli" va "sevimli bo'lmagan" o'qituvchilar paydo bo'ladi.

O'smirlar bilimdon va talabchan, lekin materialni qiziqarli va aniq tushuntirib beradigan, darsni bir me'yorda tashkil eta oladigan, unga jalb qila oladigan, darsni har bir o'quvchi uchun maksimal darajada unumli eta oladigan adolatli, oqko'ngil va madaniyatli o'qituvchilarni yoqtiradilar. O'rta sinflarda o'quvchilar fanlar asosini o'rganish va o'zlashtirishga kirishadilar. Bolalar katta hajmdagi bilimlarni egallashi kerak bo'ladi. O'smirlik yoshining oxiriga kelib esa, ular o'zlarining bo'lg'usi kasbi va umuman, kelajaklari haqida o'ylay boshlaydilar.

**Ilk o'spirinlik davri** "Kamolot bo'sag'asi" deb ta'riflanadi. Bu kamolot bosqichi fiziologik, psixologik va ijtimoiy chegaralarni o'z ichiga oladi. Psixologiya fani o'spirinlik muammosini kompleks o'rganishni



da'vat etadi. Bu juda qiyin masala, chunki psixofiziologik taraqqiyot sur'ati bilan uning bosqichlari ijtimoiy yetilish muddati bilan hamma vaqt ham to'g'ri kelavermaydi. Akseleratsiya natijasida bugungi bolalarimizning taraqqiyoti avvalgi avlodlarga nisbatan o'rtacha ikki-uch yil avval yetilmoqda. Fiziologlar bu jarayonni 2-darajali jinsiy belgilarning paydo bo'lishiga qarab, 3-ta bosqichga ajratadilar: 1-bosqich - prepubertat; 2-bosqich - pubertat; 3-bosqich - postpubertat. Yosh psixologiyasi o'spirinlikning yoshini 1-2 bosqichlar bilan bog'lab kelar edi. Akseleratsiya munosabati bilan o'spirinlik yoshining chegarasi endi 15-16 dan 18 yoshgacha bo'lmoqda. Demak, o'spirinlik ham oldin boshlanadi. Lekin, bu taraqqiyot davrining konkret mazmuni birinchi navbatda ijtimoiy sharoitlar bilan belgilanadi. Yoshlarning jamiyatda tutgan o'mi, ularning mavqei, ular egallaydigan bilimlarning hajmi va bir qator boshqa faktorlar ijtimoiy sharoitlarga bog'liqdir. Ilk o'spirinlik yoshi bolalarning 15 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan taraqqiyot davrini o'z ichiga oladi. Bu akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilaridir. Bo'yning o'sishi o'spirin qizlarda 15-16 yoshgacha, o'g'il bolalarda 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu yoshda muskullar kuchi tez o'sadi. Masalan, 18 yoshli bola muskul kuchi 12 yoshli bolaga nisbatan 2 baravar ko'p bo'ladi. Jismoniy tarakkiyot, asosan, to'g'ri ovqatlanish rejimiga va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga ko'p jihatdan bog'liq. Jinsiy taraqqiyot jihatdan bu yoshdagi ko'pchilik yigit va qizlar postpubertat (tugallanuvchi) davrda bo'ladilar. Bularning jismoniy rivojlanishi katta yoshdagi odamning jismoniy rivojlanishidan kam fark qiladi. Bo'yning va organizmning notekis o'sishi va rivojlanish davri tugallanadi, hamda jismoniy rivojlanishning nisbatan birmuncha tekis davri boshlanadi. O'spirinlik yoshida jismoniy sifatlar (bo'y, og'irlik) nisbatan barqaror darajaga yetgan bo'ladi. Ilk o'spirinning shaxsi ijtimoiy hayotda, maktab jamoasida, tengqurlari bilan munosabatlarda egallagan mutloqo yangicha mavqei ta'sirida, o'qish va turmush sharoitida o'zgarishlar ta'sirida tarkib topa boshlaydi.

Mazkur davrning yana bir xususiyati - mehnat bilan ta'lim faoliyatining bir xil ahamiyat kasb etishidan iboratdir. Mavjud shart-sharoitlar ta'siri ostida o'spirinning aqliy va ahloqiy jihatdan o'sishida o'ziga xos o'zgarishlar, yangi xislat va fazilatlar namoyon bo'ladi. Yuqori sinf o'quvchilari ijtimoiy hayotdagi dolzarb vazifalarni hal qilishda faol ishtirok eta boshlaydilar. Ijtimoiy hayotda faol qatnashish, ta'lim xarakterining o'zgarishi yigit va qizlarda ilmiy dunyoqarash, barqaror e'tiqodning shakllanishiga, yuksak insoniy his-tuyg'uning vjudga

kelishiga, bilimni o'zlashtirishga ijodiy yondashish kuchayishiga olib keladi.

Hayotda o'z o'rmini topishga intilish kasb-hunar egallash, ixtisoslikni tanlash, istiqbol rejasini tuzish, kelajakka jiddiy munosabatda bo'lishni keltirib chiqaradi. Biroq bu davr kuch-g'ayrat, shijoat, qahramonlik ko'rsatishga urinish, jamoat, jamiyat va tabiat hodisalariga romantik munosabatda bo'lish bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Ayniqsa, turmush va o'qish faoliyatlarining yangicha shart-sharoitlari sinf jamoasidagi o'zgacha vaziyat, o'spirinlarning maktabda egallagan yuqori mavqei, jamoatchilik ishlarida tajriba ortirishlari ular oldiga yuksak talab hamda mas'uliyatli vazifalar qo'yadi. Bu davrda yuqori sinf o'quvchilari maktab muhitida tashkilotchilik, rahbarlik, tarbiyachilik, tashviqotchilik vazifalarini o'tay boshlaydilar.

Ilk o'spirinning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuch jamoat tashkilotlari darajasining oshishi bilan u erishgan psixik kamolot o'rtasidagi ziddiyatdan iboratdir. Turli qarama-qarshiliklar, ziddiyatlar o'spirinning ahloqiy, aqliy, nafosat jihatdan tez o'sishi orqali bartaraf qilinadi.

O'spirinlar shaxsining shakllanishi o'smirlilik davrining uzluksiz davomi hisoblanadi. Buni shaxsning shakllanishi sohasidagi psixologik izlanishlar to'la tasdiqlaydi. Shaxsning shakllanishiga atrofda gilarning ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har bir bosqichda shaxsga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy vaziyatlarning o'rni yuqori baholanadi.

O'spirinlarda o'zini - o'zi baholash, o'zini anglash muammosi bilan B.G. Ananev, S.L. Rubinshteyn tomonidan o'rganilgan. O'zini o'zi baholashni shaxsning umumiy tuzilishidagi roli va vazifalari nuqtai nazaridan o'rganish L. S. Vigotskiy, L.I.Bojovich, V.S. Merlin va V.N. Myasishevlar amalga oshirganlar. O'zini o'zi baholash muammosini tadqiq etishda M.S. Neymark, Ye.A. Serebryakova, L.S. Slavinalarning eksperiment tadqiqotlari muhim ahamiyatga ega. Jumladan, maktab o'quvchisining o'z bilimlari va kuchlariga nisbatan ishonchi shakllanishida o'zini o'zi baholashning roli Ye.A. Serebryakova ishida ochib berilgan

M.S. Neymark tadqiqotida bolalarning muvaffaqiyatga va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan hissiy munosabati ularning o'ziga bergan bahosi shuningdek, talablari darajasiga bog'liq holda o'rganilgan Ushbu fikrlarga asoslangan holda biz mazkur muammoni keyinchalik ham takomillashtirish zarur deb hisoblaymiz. Shu munosabat bilan, bizningcha,

eng yaqin davr ichida hal qilinishi lozim bo'lgan quyidagi uchta aniq vazifalarni ajratib ko'rsatish lozim:

- a) shaxsning bir faoliyat turidagi o'zini o'zi baholashi bilan boshqa faoliyat turlaridagi baholashi uning o'ziga, o'z axloqiy sifatleri va axloqiy xulqiga bergan umumiy bahosi bilan qanday bog'langanligini o'rganish;
- b) o'zini o'zi to'g'ri va noto'g'ri baholashni namo,n bo'lish sabablarini va shakllanish xususiyatlarini tekshirish;
- v) o'zini o'zi baholashga yo'nalganlikning shakllanish sharoitlarini tadqiq qilish. Agar o'zini o'zi baholashga asoslanish doimiy sifatga aylanib borar ekan, insonda har qanday holda ham turli sharoit va muhitga moslasha olishdan iborat shaxsiy fazilat shakllanishi amalga oshadi.

#### **2.4. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish.**

O'zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturining asosiy yo'nalishlari qatorida - ta'lim muassasalari o'quvchilari orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda sportchi shaxsiga nisbatan e'tibor va talablar majmuida bolalar sportidagi iqtidor va malakalarni saralash nazariyasining yuzaga chiqarishga alohida urg'u berilmoqda. Bolalarni sportga saralash nazariyasining boshlanish davri 60-yillar o'rtalarida Rossiya va chet mamlakatlarda boshlanganligiga qaramasdan, bugungi kunda eng dolzarb muammolar qatorida o'rin olgan. Bolalarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish muammolari doimiy izlanish orqali mukammallashtirish va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi. Maktablarda sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab yuqori natijalar sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi. Bolalarning sportdagi boshlang'ich natijalaridan qoniqish hissi sport turini to'g'ri tanlanganligi bilan to'g'ri proporsionaldir. Shu sababli ham o'quvchi motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan doimiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir.

Sportga oid motivlarning ijobiy jihatlarini o'stirishga o'quvchi erishgan yutuqlarni ijobiy baholash ham yaxshi yordam beradi. Maktablarda yaxshi sport natijalariga ega bo'lgan o'quvchilarning fotosuratlarini, rekordlar jadvalini musobaqalar davridagi tabriklarni ifodalovchi tezkor plakatlarini

amaliyotda joriy etish ham o'quvchilar jamoasida sportga bo'lgan qiziqishlarni oshirishga turtki bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining an'anaviy tamoyillariga ko'ra rag'batlantirishga katta ahamiyat berib kelingan. Bu usullar insonni biror bir faoliyatga da'vat etishdagi eng keng tarqalgan usullar hisoblanadi, ayniqsa bu, kishidan o'zining bor imkoniyatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sportda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Rag'batlantirishning samaradorligi ularning adolatligida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida, shuningdek o'quvchi hamda o'qituvchining individual xususiyatlarida, boshqaruv usuli va hokazolarda namoyon bo'ladi. Rag'batlantirishni samarali ravishda muvofiqlashtirish nihoyatda muhim bo'lib, bunda albatta rag'batlantirishlar soni ko'proq bo'lishini talab etadi. O'quvchini sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, o'qituvchilar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu, o'qituvchilar har kuni va hamisha bir xilda talabchan va qattiqqo'l bo'lishlari kerak, degani emas. Jazolash ham yaxshi rag'bat, lekin sportda ko'pincha rag'batlantirishning o'rni yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish o'quvchining qudratli motividir. Oddiygina so'z bilan aytganda rag'batlantirish ham o'quvchiga kerakli daldani berishi mumkin.

Qobiliyat - belgilangan faoliyatga nisbatan shartli ehtiyoj, faoliyat bilan bog'liq vazifalar uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni tez egallash natijasidagi samaradorlikdir. Sport iqtidori - organizmning anatomik-fizologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlari birikmasidir. Sportgayo'naltirish - o'quvchining ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir.

Jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflar fikrlariga tayanadigan bo'lsak, maktablarining boshlang'ich sinfga moslashish bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ahloqiy burch va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat maktablarida, aynan boshlang'ich sinflarda 10- 20% gacha o'quvchilar moslasha olmasligi aniqlangan. Past samaradorlik sabablari sifatida o'quv-mashg'ulot jarayonining tashkillanishidagi ba'zi yo'l qo'yilgan xatolar va umuman tarbiyaviy, targ'ibot ishlarning sustligi kuzatilgan. Chunki

boshlang'ich sinflarda bolalarning yosh xususiyatlarida uyin faoliyati ustun bo'ladi shu nuqtaiy nazardan dars soati 45 daqiqa o'tirishni o'zi ularda zerikish va charchoqni keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlarni oldini olishda albatta boshlang'ich sinf o'qituvchilardan ham psixologik, jismoniy tarbiya bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar talab qilinadi. Dars jarayonlarida 10-15 daqiqaga muljallangan yengil mashqlarni o'tkazish ularni qo'l matorikasi, umurqa rivojlanishi uchun zaruriy jismoniy mashqlarni qo'llashlari lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning fikrlaricha ayrim sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya faniga kirmaydigan o'quvchilarning aksariyat qismi sportga bo'lgan qiziqishlarini yo'qligi sababli yuz berishini ta'kidlaganlar. Bu esa o'z navbatida boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslariga chuqur e'tibor qaratish lozimligini anglatmoqda.

Shu bilan birga umumta'lim maktablarning boshlang'ich (1-4 sinf) maktab yoshdagi bolalar o'zlarining hohish-istaklarini imkoniyatlarini ob'ektiv baholashga qodir emasliklari ham aniqlangan.

Jismoniy tarbiya darslari orqali keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalar qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar bo'yicha targ'ibot tashviqot tadbirlarni o'tkazish ham samarali yo'l bo'lib xizmat qiladi.

Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya dars jarayonlarida bolalarni sportga bo'lgan qiziqishlarini aniqlash bo'yicha quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi.

1. 1-4sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.
2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni o'ta-nalarga yetkazishi.
3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni olimpiada sport lrlari bilan tanishtirish.
4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarning tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzativ davrlarga xos jismoniy sifatning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.
5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.
6. Tabiatdan koordinatsion qobiliyatlar riojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash.
7. O'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqiyosida tahlil qilish.
8. Har bir o'quvchining psixik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish.

Maktab amaliyotida mavjud bo'lgan muammolarni o'rganish jarayonida sotsiologik tadqiqot o'tkazilib borilsa, bolalarni sportga bo'lgan motivlarini erta aniqlanganlik asosida sport maktablariga yo'naltirish ishlarida uzviylik ta'minlanadi. Demak jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu vazifalarni yechishga qodir bo'lgan yetakchi ta'lim sub'ekti sifatida namoyon bo'lyapti. Masalaga o'zgacha yondashadigan bo'lsak o'qituvchi faoliyati bilan bog'liq jismoniy tarbiya fani tizimidagi samaradorlik asosida o'quvchilarning ota-onalari, o'rtoqlari, yaqin kishilari, mustaqil imkoniyatlari orasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi sportga saralash faoliyatining teologik jarayoniga metodologik yondashuv masalalari vujudga kelishi kuzatiladi. Pedagogik kuzatishlar davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishi istiqbollari (motivatsiya) o'rganildi (sportga bo'lgan munosabatlari). Olingan javoblar mohiyatiga ko'ra ikki guruhga ajratish mumkin:

1. Sport faoliyati motivivatsiyasiga bevosita aloqador. - chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi; - o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zini boshqara olishi; - imkoniyatini ko'rsata olish orqali atrofdagilar e'tiborini qozonish; - nomdor sportchilarga taqlid qilish.

2. Sport faoliyati motivatsiyasiga bilvosita aloqador. - chiroyli kuchli sog'lom bo'lish; - ota-onalar xoxishiga ko'ra.

O'quvchilarni mashg'ulotlar jarayoniga, o'zining sport majburiyatlariga nisbatan munosabati, asosan unda avvaldan shakllangan mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish motivlariga bog'liq bo'ladi. Psixologiyada motivlar deyilganda, shaxsning u yoki bu ehtiyojiga bog'liq va uning u yoki bu faoliyat turini bajarishiga sabab bo'ladigan, uni shunga da'vat etuvchi fikrlari, intilishlari va tuyg'ulari tushuniladi.

O'quvchining jismoniy tarbiya fani mashg'ulotlarida qatnashishdagi motivlarini bilish o'qituvchi uchun nihoyatda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Zero, ayni shu motivlar o'quvchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Qolaversa, motivlar o'quvchi mashqlarni nechog'li aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir. A.S.Puni ma'lumotlariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarda motivatsiyasining dinamikligi (o'zgaruvchanligi) xususiyati ustunligi bilan ajralib turadi[23]. Statistik ma'lumotlariga ko'ra o'quvchi o'zining shaxsiy istak va

ehtiyojlaridan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishga jazm qilsa natijalarning o'sish sur'atida ijobiylik va sababsiz mashg'ulotlardan ketib qolishlar nisbatan kam sodir etilishi kuzatiladi.

## **2.5. Jismoniy tarbiya fani o'quvchisining mashg'ulotlar jarayonida psixologik metodlarni qo'llash usullari.**

Jismoniy tarbiya fani o'quvchisi dars mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida psixologik metodlardan foydalanishi o'quvchilarni har tomonlama psixofiziologik imkoniyatlarini ko'z atish va tahlil qilib borishni ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Jumladan, *kuzatish metod-* o'quvchining jismoniy tarbiya darslarida ishtirok etishi, qiziqishi, doim jismoniy tarbiya kiyimida bo'lishi, berilgan mashqlarni qanday bajarishi, ruhiy, jismoniy tayyorligi, sinfda o'quvchining mavqeyi yoki o'rni, muloqotchanligi, kirishimligi, tashkilotchilik qobiliyati, uyalish, tortinchoqligi hamda o'zini baholashi, hayajonlanish hissi, hulqi, holatlarini bevosita kuzatish metodi orqali aniqlashi, tahlil qilishi va shu asosida guruhiiy va individual yondashishi nazarda tutiladi.

O'quvchi shaxsini kuzatilishiga qarab pedagog tomonidan yondoshuv ikki usulda obe'ktiv va sub'ektiv tarzda nomoyon bo'ladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatishning shakli: kuzatiladiganguruh yoki guruhdagi o'quvchi tanlanadi;
- v) siniluvchining yoshi, jinsi haqida ma'lumotlar to'planadi;
- g) kuzatish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilaniladi;
- ye) kuzatish o'quvchining qaysi holatida (tinch, mashq, mashg'ulot), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;
- yo) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kuzatish varaqasi, videotasvir va boshqalar) taxt qilinadi.

O'quvchilarni kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, o'quvchining mashg'ulotlardagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada o'quvchining mashg'ulotga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, mashg'ulot jarayonida fikrning bir ob'ektga yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha

ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga yoki jamoadoshiga diqqati oshishi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali aniq ma'lumotlarni to'plash va xulosalash mumkin.

**Ekspiriment metod.** o'quvchilarni mashg'ulotlar jarayonlarida maxsus texnika va texnologiyalarni qo'llash orqali biror bir natijaga erishish bo'lib, o'quvchining jismoniy sifatlari, texnika va taktikasi, psixologik tayyorlash va rivojlantirishda hosil qilingan sharoitda namoyon buluvchi xarakterlarini o'rganishdan iboratdir.

**Anketa metod-**o'quvchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli o'qituvchi yoki fan yuzasidan bildirilgan fikrlar, sport turlari bo'yicha o'quvchilarning fikr mulohozalari o'rganiladi.

**Suhbat metod-** so'rashning bir turi bo'lgani holda, o'qituvchining jiddiy tayyorgarlik ko'rishini talab etadi, chunki u tekshirayotgan o'quvchi bilan bevosita aloqada bo'lish vaqtida og'zaki suhbat tarzida, suhbatdoshining javoblarini yozmasdan erkin muomala formasida qo'llaniladi.

Suhbat metodida – jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va o'quvchilar jamoasi bilan ota-onalar va keng jamoatchilik bilan, yakka va guruhli tartibda ish olib borilganda qo'llaniladi. Suhbat jarayonida o'quvchining jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishi yoki qiziqmasligi, imkoniyatlari muammolari haqida ma'lumot olinadi.

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

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

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

Verbal testlar (so'zlar, ma'nolar)

Noverbal testlar (shakllar)

Psixologik testlar orqali o'quvchilarning temperament, xarakter, qobiliyat, iqtidor kabi individual psixologik xususiyatlari, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, xayol kabi bilish jarayonlari, xis-xayajon, stress, kabi psixik xolatlar o'rganiladi va psixokorreksiya ishlari amalga oshiriladi.



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

**Sotsiometriya metod.** Bu metod sinf a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini ulchashda qo'llaniladi. Ushbu usul juda tez fursatlarda va texnik jihatdan juda oddiy tarzda guruhlarining ichki tarkibiga kirib borish va ulardagi shaxsilararo muloqotlarning asosiy xususiyatlariga baho berish imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sotsiometriya o'quvchi shaxsini muayyan guruhning bir qismi, ya'ni elementi sifatida o'rganishga ham xizmat qiladi.

Sotsiometriya usuli ommaviy so'rov shakllardan biridir. Uning o'ziga hos jihati shundaki, o'quvchi jamoasi boshqa a'zolarining xatti-harlatlariga sub'ektiv baho berish, yoki ularni qandaydir bir faoliyati uchun tanlab olish yordamida jamoa a'zolari har birining alohida o'quvchining shaxsiy qiyofasi, shuningdek jamoaning umumiy qiyofasi keltirib chiqariladi. Sport amaliyotida sotsiometriya usulining asosan ikkita varianti keng tarqalgandir:

1) Baholash usuli. bunda har bir o'quvchi o'z jamoasining boshqa barcha a'zolarini ro'yxatdagi ayrim standart sifatlariga ko'ra baholaydi yoki tavsiflaydi. Masalan, biror futbol jamoasida quyidagi sifatlarga baho berilishi mumkin: kuchli yakkama-yakka kurashda g'olib chiqish qobiliyati; to'pni uzatishdagi aniqlik; kam miqdordagi o'yinchilar bilan samarali o'yin ko'rsatish qobiliyati va hokazolar.

2) Tanlash usuli. bunda har bir o'quvchi o'z jamoasi a'zolari ichidan u yoki bu faoliyatni birga bajarish uchun, o'zining sub'ektiv xohishiga asosan bir necha kishilarni ajratib oladi. Masalan, futbol uyinini tashkil etish jarayonida quyidagi savollar berilishi mumkin: "Siz xujumchi sifatida qaysi sinfdoshingizni birinchi bo'lib tanlar edingiz?", "O'zingizning ehtiyot choralarigiz uchun kimni tanlaysiz?", "Qutqaruvchi guruh tarkibida kimlarni ko'rishni xohlar edingiz?". Yuqorida qayd etilgan har ikki variant ham guruhda hukmron bo'lgan norasmiy tarkibni hamda undagi psixologik muhitni tadqiq etish, ya'ni: jamoaning uyushganlik darajasini aniqlash, undagi kichik guruhlarini ajratish, har bir jamoa a'zosining obro' darajasini baholash, jamoa muhitiga g'ayirlik, janjal va dushmanlik ruhini olib kiruvchi o'quvchilarni aniqlash imkonini beradi.

### **T-jadval metodikasi (J.A.Po‘latov)**

**Maqsad:** Mazkur metodika asosida jamoada psixologik muhit, shaxslararo munosabat jarayonlari, guruh a‘zolarining o‘zaro qarashlari, ularda individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish va aniqlash maqsad qilib olingan.

**Materiallar:** A4-qog‘ozda aks etgan T-jadval, plamastr yoki marker.

**Ko‘rsatma:** Trener guruhda ishtirokchilarning barchasiga maxsus tayyorlangan T-jadvalini guruh a‘zolarining har birini orqa yoqasiga qadab qo‘yadi va jadval bo‘yicha ijobiy va salbiy sifatlarimizni o‘zaro yozib berish ko‘rsatmasi beriladi. 30 daqiqa berilgan reglament vaqt ichida guruh a‘zolari bir-birlarini navbat bilan ijobiy va salbiy sifatlari t-jadvalida qayd qilinadi. Belgilangan vaqt tugaganidan so‘ng har bir ijtirokchilarning t-jadvali yig‘ib olinadi. T-jadvalida keltirilgan har ishtirokchining ijobiy va salbiy sifatlari trener tomonidan tanishib chiqiladi hamda har bir ishtirokchilarning guruhda tutgan mavqeyi, o‘rni haqidagi tavsif bilan tanishtiriladi.

<b>T-jadval</b>	
<b>Ijobiy sifat</b>	<b>Salbiy sifat</b>

---

## III-BOB PSIXOTRENING HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA, JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QO‘LLASH TEXNOLOGIYASI.

### 3.1.Psixotrening haqida umumiy tushuncha.

Psixologik trening - psixologik amaliyotning keng tarqalgan shakllaridan biri bo‘lib kelmoqda. Trening o‘zining o‘sishi bilan psixologiyaning amaliy sohasida o‘zgacha o‘rin tutadi. Har yili yangidan-yangi ilmiy yo‘nalishlarni, trening maktablari esa o‘zlarining o‘zgacha texnikaviy modellari va mashg‘ulotlarini ko‘rsatishadi.

Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo‘lib, train, training) ko‘plab ma‘nolarga ya‘ni: o‘qitmok, tarbiyalamok, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma‘nolarga ega. Xuddi shunday ko‘p ma‘nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi.

Ijtimoiy va tashkiliy psixologiya kontekstida trening muammosiga e‘tibor bergan ko‘plab mualliflar, trening jarayonini tashkil etishning turli metodik uslublariga o‘zlarining bor diqqatlarini qo‘yidagicha jamlaganlar:

- trening guruhlarida o‘tkaziladigan turli metodikalarini tasvirlaydilar;
- mashq va priyomlarni qo‘llashning detallariga tushuncha beradilar;

Treningning u yoki bu psixologik maktabiga xos mashqlar, texnikalar faqatgina vosita bo‘lib qolaveradi, chunki uning natijaviyligi bu vositanining sifatiga emas balki uni qo‘llovchi shaxsning mahoratiga bog‘liq.”

Yuqorida ko‘rsatilgan izlanishlar sikli shuni ko‘rsatadiki, trening kursining samaradorligini aniqlashda uning nazariy tizimining ustivorligi va uning doirasida hosil bo‘lgan amaliy metodikalar haqida so‘z ketmaydi, balki shu treningni olib boruvchi shaxslar va ularning noyob malakalari haqida aytib o‘tiladi. Shunday qilib trening mashg‘ulotlarni olib borishda birinchi o‘rinda: to‘g‘ri nazariya, vositalar yoki trenerning shaxsiy tayorgarligi, trening natijasi, diagnostikasi, hal qiluvchi masalalar shulardan kelib chiqadi. Psixologik trening bo‘yicha barcha kitob mualliflarining, trening ishida samaradorliklar bo‘yicha tafovutlari

mavjud. Hozirgi kunda psixologiyada trening tushunchasiga oid ko'p tarqalgan ta'riflar keltiriladi. Rus olimasi L.A. Petrovskaya psixologik treningni "shaxslararo muloqot sohasida bilim, ko'nikma, malaka, ijtimoiy ustanovka va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgan ta'sir etish vositasi", "muloqotda kompetentlikni rivojlantirish", "psixologik ta'sir etish vositalari" sifatida qaraydi. G.A. Kovalev bo'yicha psixologik trening – majmuaviy ijtimoiy didaktik yo'nalish sifatida faol ijtimoiy-psixologik o'qitish metodlaridir. B.D. Parigin guruhiy maslahat metodlarini umuman jamiyat va hayotda muloqot qilish ko'nikmalariga o'rgatuvchi faol o'qitish uslubi sifatida tavsiflaydi.

Yuqoridagilaridan kelib chiqqan holda psixologik treningga kuyidagicha ta'rif berishimiz mumkin - trening ko'p funksiyali bo'lib, u inson fenomenlari psixologiyasini maqsadli o'zgaritish yuzasidan guruh va tashkilotlar, insonning professional va shaxsiy muvofiqligini maqsadli o'zgartirishga qaratilgan metoddir.

Trening mashg'ulotining asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishdan iborat. Demak-ki, trening – shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Masalan ko'plab oliygohlarda ijtimoiy faoliyatning u yoki bu sohalari uchun mutahassislar tayyorlanadi. Lekin ularning kelgusi faoliyatlarida odamlar bilan murakkab munosabatlarga o'rgatish, o'zini va o'zga shaxslar hamda yahlit ijtimoiy guruhlar faoliyatlarini boshqarishga mashqlantirish va u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlash demaqqdir. Treningning tabiiy hamda mahsus tarzda uyushtirilgan turlari haqida mulohaza yuritish mumkin. Birinchi holatni biz hattoki, kichik yoshli bolalarda ham kuzata olamiz. Masalan yosh bolalarning turli ijtimoiy rollar doirasida o'zaro har hil rolli va syujetli o'inlari bilan mashg'ul bo'lishlari, unda turli rollar (o'qituvchi, tarbiyachi, haydovchi, boshliq va hokazo)ni improvizatsiya qilishlari, tabiiyki ulardagi nafaqat dunyoqarashni, balki bo'lg'usi ijtimoi faoliyatlarga tayyor bo'lishlarida katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus tarzda uyushtirilgan

treningda alohida vaziyatlar va har bir o'yin ishtirokchisining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllanishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatga o'zgaralar tomonidan qo'yiladi.

Shuningdek trening malakalarni orttirishga qaratilgan tadbirlar va tayyorgarlik majmuasidir. Ya'ni uning asosiy vazifalari quyidagilar bilan izohlanadi:

- shaxsning ijtimoiy psixologik bilimdonligini oshirish;
- muloqot (muomala) faoliyatida namoyon bo'ladigan yaqqol bilimlar malakalar va ko'nikmalarni hosil qilish;
- samarali muloqotda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish;
- noadekvatlarini korreksiya qilish;
- o'zini-o'zi to'laroq anglash, bilish;
- hamda o'zgaralarga nisbatan to'g'ri munosabatlarini shakllantirish qobiliyatini o'stirish.

Psixologik treningga murojaat etuvchilar guruhi: bolalar, kattalar guruhlari. Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bog'cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Mazkur sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi.

Yuqoridagi guruhlar o'zi istab, o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki, bu guruh a'zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi misol: voyaga yetmagan bolalar o'rtasidagi jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishda zarur ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Qadimgi manbalarda ham trening elementlariga oid fikrlar mavjud bo'lib, guruhiy terapiya elementlari vujudga kelgan. Jamoaviy marosim va tadbirlar o'tkazish orqali bir kishidan ko'ra guruhga ta'sir o'tkazish samarali bo'lishini tabiblik va shamanlik amaliyotlarida keng tarqalgan. Chunki ular shu tadbirlar orqali guruhdagi emotsional kayfiyatni ko'tarinki bo'lishi, ishtirokchilarga yuqishi va shu orqali insonlarni davolashda yaxshi natijalarga erishganlar.

Bugungi kunda hamma uchun umumiy qabul qilingan "trening" tushunchasi yo'q, shuning uchun bo'lsa kerak, psixologik amaliyotda uning ma'nosini anglatuvchi ko'plab metod, shakl va uni anglatib beruvchi manba hamda vositalar kabi tushunchalar kelib chiqadi.

### **Trening turlari**

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

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar

2. Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar

3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.
- Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar
- Emotsional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar.
- Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

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

## **Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.**

Ilmiylashtirish. Shunday o'quvchilarni uchratish mumkinki, ularning o'quvchilar orasida, hatto yaqinlari orasida ham shaxslararo munosabatga kirishishi qiyin. Bunday o'quvchilar gapirayotganida ham yuzida juda kam mimikalarni kuzatish mumkin. Ularning atrofdagilar, ayniqsa ko'pchilik oldida erkin harakat qilishga tortinayotganligini, hatto gapirishga ham botinmayotganligini sezish qiyin emas. Aytish mumkinki, bunday o'quvchilar harakat qilishga ham qo'rqadi, negaki ularda "Nojo'ya harakat qilib, kulguga qolmay yoki ularda o'zim haqimda salbiy fikr uyg'otib qo'ymay", degan o'ziga nisbatan past baho berish ustunligi mavjud. Ular o'quvchilar orasida o'zini haddan tashqari qandaydir ramka ichida sezadi. Bunday muammoning asl sababi — ularning ichki dunyosida qandaydir muammo mavjud. M: baxtlilar ichida baxtsizligini (otasi, onasi, yaqin do'stlari yo'qligini) o'zi bilgani holda, bu holatini atrofdagilarga bildirmaslikka harakat qilish. O'zining muammosini boshqalardan yashirib yurishi — bu holatlarni bartaraf etishda treninglar muhim o'rin tutadi. Chunki yuqorida sanab o'tilgan holat bilan bog'liq muammolar o'quvchi shaxsning tana harakatlarida namoyon bo'ladi.

### **Mashq qilish usuli haqida tushuncha**

*Mashq qilish usuli* — trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko'tarish, ular orasida o'zaro ishonch va samimiylilik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini o'llash taktikasidir.

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

Bu usulning vazifasi — olingan bilimlardan ko'nikma va malakalarga utishdir. Shuningdek, mashq qilish trening davomida olingan ma'lumotlarni ishtirokchilar qanday o'zlashtirayotganligini ham ko'rsatadi. O'qituvchidan talab qilinadigan xususiyatlar, ya'ni mashqni tanlashda o'qituvchi nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta'kidlab ko'rsatish joiz.

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

a) butun guruxning holati o'zgaradi.

b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati o'zgaradi.

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

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

### Yo'riqnoma.

Mashqda eng asosiy samaradorlikni ta'minlovchi qism yo'riqnoma deyiladi. Mashqning samaradorligi yo'riqnomaning aniq, puxta, oydin va ixchamligiga bog'lik bo'lib, u o'zida yetarli darajada zarur axborotlarni ifodaetishi kerak. Yo'riqnomani ortiqcha tafsilotlar va tushuntirishlar bilan to'ldirmaslik kerak. U qanchalik aniq, qisqa, tushunarli bo'lsa, mashq shunchalik samarali o'tadi va kutilgan natijani beradi. O'qituvchining yo'riqnomani tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday yo'riqnomani risoladagidek yo'riqnoma deyish mumkin. O'qituvchi yo'riqnomani tushuntirish davomida har bir ishtirokchi bilan ko'z orqali kontakt o'rnatishi kerak. Bu esa ishtirokchilarning e'tiborini oshirish, diqqatini jalb etish va ularni yaxshiroq tushunishga olib keladi. O'qituvchi yo'riqnomaning tushunarligi yoki tushunmaganlik holati bo'lganligini so'rash shart.

Yo'riqnoma hamma uchun tushunarli bo'lganligini va ishtirokchilar nima qilishni bilib olganligiga ishonch xosil qilgandan keyingina boshlovchi mashqni bajarishga kirishishi mumkin. Agar mashqni bajarish jarayonida yo'riqnomani kimdir yaxshi tushunmagan bo'lsa, u xolda



mashqni bajarishni to'xtatish va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish lozim buladi.

O'qituvchining o'zi mashq bajarishda qatnashishi kerakmi? degan savolga javob izlanadigan bo'lsa, aytish mumkinki, bu savolga javob aniq emas. Bu borada faqat ba'zi bir ko'rsatmalarni ta'kiddab o'tish mumkin.

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

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

- Agar o'qituvchidan mashqni nazorat qilib turish talab etilsa, umashq bajarishda qatnashmaydi. Ayniqsa ko'zni yumib bajariladigan mashqlarda.

### **Mashqni to'xtatish va muhokama qilish.**

Treninglar davomida qo'llaniladigan mashqlar ishtirokchilar uchun qiziqarli va g'ayri oddiy bo'lganligi uchun odatda ko'pchilik ularning uzoqroq davom ettirilishini istaydi. Lekin bu o'qituvchining rejasi buzilishiga va trening samarasining pasayishiga olibkelishim mumkin. Shuning uchun o'qituvchi har bir mashqni vaqtida to'xtatish va muhokama qilish texnikasini puxta egallashi zarur.

Mantiqiy yakunga ega bo'lgan mashqlar ham mavjud. Bunday mashqlar jumlasiga "Buzuq telefon" nomi bilan keng tarqalgan mashq kiradi. Bu mashq ma'lumot oxirgi ishtirokchiga yetib borganda yakunlanadi. Boshlovchi ba'zan mashq tugashining shartlarini oldindan aytib qo'yadi. Masalan, agar guruh ishtirokchilaridan birortasi gapirib yuborsa, bunday sharoitda mashq to'xtatiladi. Boshlovchi tanlashi mumkin bo'lgan yo'llardan yana biri, mashqni oldindan aytib berishdir. Bunda boshlovchi vaqtni kuzatib boradi va uning tugashini guruhga ma'lum qiladi. Lekin ko'pincha mashqni o'tkazishning chegarasini oldindan aniqlab bo'lmaydi, bunda asosiy e'tibor guruh a'zolarining qanday sezishi, ularning bu ishga qo'shilganligi va qiziqqanlik darajasini hisobga olishga qaratiladi.

Umumiy qoida shunday: mashqdan qoniqish yuqori darajaga yetganda, uni yakunlash kerak. Diagnostikani amalga oshirish va guruh

ishtirokchilarining holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatayotgan boshlovchi ana shunday daqiqani payqab olishi kerak. Bu daqiqa shundan iboratki, bir tomondan mashq maqsadi uchun va uning muhokamasi uchun yetarli materiallar yig'iladi, boshqa tomondan esa guruhning ko'pgina ishtirokchilari mashqni bajarishni davom ettirish niyatida bo'lib va uni tugatishga roziligini izhor etadilar.

Umumiy qoida shunday: mashq qanchalik ko'p va mazmunli axborot olishga yo'naltirilgan bo'lsa, uning muhokamasiga ham shuncha ko'p vaqt sarflanadi.

Agar mashqlarning maqsadi guruh a'zolari holatidagi o'zgarishlarni bilishga qaratilgan bo'lsa, unda muhokamada "Siz o'zingizni qanday his qilyapsiz? "Hozir kayfiyatingiz qanday?" kabi qisqa savollar beriladi.

Ba'zan bir xildagi "yaxshi", "tetikman", "me'yorda" kabi javoblar bilan chegaralaniladi. Ba'zi hollarda ishtirokchilarning aniq bir holatini ko'rgan boshlovchi o'zi ham ularga gan qotadi: "Siz hushvaqtsiz endi keyingi murakkab ishlarga ham o'tish mumkin", "Men ko'ryapmanki hamma tabassum qilayapti, menimcha kayfiyatlar yaxshi, ishni davom ettirish mumkin" va h.k.

Boshlovchi mashq jarayonida quyidagilarni ham kuzatib borishi lozim: ishtirokchilarda qiyinchilik tug'ilayaptimi (agar qiyinchiliklar bo'lsa, u qanday mazmunga ega), ishtirokchilarning holati qandayo'zgarayapti, ular nimaga erishayapti va nimaga erisholmayapti. Bunday kuzatishlar esa mashqlar tugagandan keyingi beriladigan savollar xarakterini belgilaydi.

## **O'QITUVCHIGA TAVSIYALAR**

### **O'qituvchi va unga qo'yiladigan talablar.**

Eng muhimi o'qituvchilik qilayotganda shuni unutmash kerakki, Uning vazifasi — sharoit, vaziyatni yaratish yoki ishtirokchilarga ko'maklashishdan iborat.

O'qituvchiquyidagilarni bajarmaslikka harakat qilishi lozim.

- Guruhga rahbarlik qilish.

- Guruhga tayyor axborotlarni berish.

-Guruh nima ish qilishi kerakligi to'g'risida maslahat berish yoki taklif kiritish.

O'qituvchining vazifasi — Guruhning qiziqishini oshirib, ularni yo'naltirib va rag'batlantirib borishdan iborat. Ishtirokchilarning o'zi ishlashi uchun o'qituvchi ularga faqat sharoit yaratib berishi lozim. Shunday qilinsa ishtirokchilar muammolarni tahlil qilish va ma'lum bir

hulosalarga kelish jarayonida o'zaro ishonch va hurmat ko'nikmalarini egallab boradi. Ishtirokchilar mustaqil ravishda biror fikrga kelsa, o'qituvchi uni to'g'ri qaror sifatida qabul qilishi kerak. O'qituvchi har bir ishtirokchining muvaffaqiyatini rag'batlantirib ularning yashirin iste'dodlarini namoyon qilishlariga imkon yaratishi kerak. (M: ishtirokchi kechikib kelganda chiroyli qo'shiq yoki she'r aytishi; rolli o'yinda yaxshi rolbajarishi.

O'qituvchi har qanday vaziyatda quyidagilarga amal qilishi kerak.

- Mavzu doirasidan chetga chiqmaslik, muhokama etilayotgan mavzularga nisbatan o'z fikrini bildirish va mashg'ulot so'ngida albatta xulosa yasashi shart.
- O'qituvchi har bir kishini eshitishi, sust ishtirokchilarni faollashtirishi va faol qatnashayotgan ishtirokchilarni rag'batlantirishi shart.

- O'qituvchi iloji boricha ishtirokchilarni yaqindan bilishi, ishni yaxshi tashkil qilishi, guruhda do'stona muhitni tashkil qilishi, ziddiyatli holatlarga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishi kerak.

O'qituvchida fikr almashish malakasi juda yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Bu malakani egallash quyidagilarga bog'lik:

- diqqat bilan eshitish;
  - eshitib bo'lgach o'z fikrini bildirish;
  - o'zhissiyotlarini va kechinmalarini bildirish. Diqqat bilan eshitish malakasi quyidagilardan iborat:
    - gapirayotgan kishiga qarab turish kerak va iloji boricha ko'zlariga boqib turishi kerak;
    - uning gaplarini bo'lmaslik kerak;
    - atrofdagi ta'sirlarga berilmaslik kerak;
    - iloji boricha tinchlikni saqlashga harakat qilish kerak.
- Guruhda ish jarayonida yuzaga keluvchi muammoli vaziyatlarni haletishga tayyor bo'lish.

*Guruh bilan ishlash jarayonida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammoli vaziyatlar haqida ma'lumot.*

Guruh bilan ishlash jarayonida turli muammoli vaziyatlar vujudga kelishi mumkin. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlar davomida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi bir muammolar ustida to'xtalib o'tamiz:

**Kichik guruhchalar paydo bo'lishi.** Guruh faoliyatining boshlang'ich bosqichida ishtirokchilarda xavotirlanish hislari paydo bo'lishi mumkin. Buning sababi ba'zi ishtirokchilar guruh uni qabul qilmasligidan xavotirlanadi hamda guruhdagi ba'zi ishtirokchilarning qo'llab-quvvatlashiga muhtojlik sezadi. Natijada guruh ichida kichik

guruhchalar paydo buladi. Bu guruhlarda ishtirokchilar o'zaro yaqinlik va o'zaro ishonchni his etadilar, "sheriklik" hislarini sezadilar. Bu holat guruhda ishonch muxitini yaratishga hamda guruhni ahillashtirishga halakit berishi mumkin.

Boshlovchi nimalar qilishi kerak: ishtirokchilarni "ajratadigan" va aralastirib yuboradigan o'yinlar o'tkazishi kerak, juftliklardagi va kichik guruhlardagi mashqlarda ishtirokchilarni doimo almashtirib borishi kerak. Ishtirokchilarning bir-birlarini yanada chuqurroq bilishlari va tanishishlariga yordam beruvchi o'yinlar o'tkazishi kerak.

Boshlovchining yoki ishtirokchilarning diqqatini jalb etish. Har qanday guruhda shundaylar topiladiki, ular iloji boricha hammaning diqqatini o'zlariga qaratmoqchi bo'lishadi. Buni ular turli xilda amalga oshiradilar: doimo o'z fikrlarini bayon etishadi, boshqalarning gapini bo'lishadi, ishtirokchilar va boshlovchi o'rtasida nizo keltirib chiqarishga harakat qilishadi, "hazil-huzul"ga yo'l qo'yishadi, mashg'ulotlarga qiziqishlari yo'qligini namoyish etishadi yoki har xil qiliqlar chiqarishadi,

Boshlovchi nima qilishi kerak: Agar bu xil qiliqlar guruhga ishlayotgan bo'lsa, ularni noverbal ravishda rag'batlantirish kerak emas. (tabassum qilish, bosh qimirlatib tasdiqlash va h.k.). Ularga so'zlash uchun beriladigan vaqtni cheklash kerak, guruhning ishi va diqqati bir xil taqsimlanganligini e'tirof etish kerak: "Men sizning gapingizni bo'lishga majburman, axir boshqalar ham gapirishlari kerak". Boshqa ishtirokchilarga, ayniqsa gapirmasdan o'tirganlarga murojaat etish kerak, "buzg'unchi" ishtirokchi bilan ochiq gaplashib, unga nisbatan fikrlarni bayon qilish lozim.

### ***Jim o'tiradigan, indamas ishtirokchilarni guruh ishiga jalb qilish.***

Boshlovchi ularga qiyin bo'lmagan savollar bilan murojaat qilishi mumkin, ularni juftliklardagi mashqlarga ko'prok jalb etishi kerak, rolli o'yinlarda ularga yetakchi rollarni berish kerak, ularning tashabbuslarini qo'llash kerak, guruhning hamma a'zolarining fikrini davra bo'ylab so'rash kerak.

Qarshilik ko'rsatish — o'zini himoya qilish. Ba'zi ishtirokchilar juda ko'p ichki muammolarga ega bo'lishi mumkin, bunday xolat guruh qoidalariga bo'ysunmaslikda ko'rinishi mumkin. Masalan, bahsga chaqiruv; ishonchsizligini ochiq namoyon qilish; boshlovchini nizolarga undash (bunda ishtirokchi boshlovchi o'ziniboshqalarday tutadimi yoki yo'qmi ekanligini tekshirib ko'rmoqchi bo'ladi); agar boshlovchi bunday "buzg'unchi" ishtirokchilarning qiliqlariga e'tibor bermasa, ular hech narsa

gapirmay jim o'tirish reaksiyasi orqali javob berishlari mumkin. Ishtirokchining qarshiligi u konstruktiv ravishda namoyon eta olmaydigan ichki zo'riqishi bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin.

Boshlovchi nima qilishi kerak: ishtirokchi bilan alohida gaplashib olish kerak; agar guruhda bitta shunday ishtirokchi bo'lsa, uning ichidagi gaplarni ayta olishi uchun imkoniyat yaratish kerak; uni nima qiynayotgani, g'azablantirayotgani haqida gaplashish kerak; faol ishlash uslublardan foydalanish kerak — zo'riqish, agressiyani susaytiruvchi o'yinlarni qo'llash kerak.

Bahslarda ko'pchilik ishtirokchilar har doim xam o'z fikrlarini muloyim bayon eta olmaydilar va nizolarni hal etish yo'l-yo'riqlarini bilmaydilar. Boshlovchi nima qilishi kerak: bahski munozaraga aylantirish kerak, ishtirokchi qo'pol ravishda bayon etgan fikrni qaytadan to'g'rilab aytish kerak, ishtirokchilar o'z fikrlarini ochiq bayon etishlarini so'rash va shundan so'ng boshqalardan biron tomonning fikriga qo'shilishlarini so'rash yoki shaxsiy fikrlarini aytishga undash kerak.

*Guruh a'zolari o'rtasida, kichik guruhlar orasida yoki boshlovchi va ishtirokchi munosabatlarida nizoning paydo bo'lishi.*

Boshlovchi nima qilishi kerak: agar guruhdagi ishtirokchilar yoki kichik guruhlar o'rtasida o'zaro nizolar kelib chiqsa, nizoni konstruktiv yo'l bilan hal etish lozim; agar boshlovchi va ishtirokchi o'rtasida nizo paydobulsa, boshlovchi o'z hissiyotlarini bayon etib ishtirokchi bilan gaplashishga urinib ko'rishi, kompromissga kelishga urinishi va kezi kelganda o'z xatosini tan olishi kerak. U quyidagi qoidani esda tutishi kerak: "Boshlovchi hamma ishtirokchilarga albatta yoqishi va o'zi ham hammani yaxshi ko'rishi shart emas, ular bir-birlarini yaxshi ko'rishga ham majbur emaslar!"

## **MAIIG'ULOT JARAYONIDAGI MUHIT**

**Trening mashg'ulotlariga nisbatan ishtirokchilarning munosabati.**

Trening mashg'ulotlarini o'tish jarayonlarida ishtirokchilar turlicha munosabat bildirishlari mumkin.

- ishtirokchilar o'qituvchiga turli xil chalg'ituvchi savollar berishi mumkin (o'qituvchini uyaltirish, hijolatga qo'yish maqsadida);

- ba'zi ishtirokchilar o'zini haddan tashqari o'ng'aysiz his qilib, sukut saqlashi, umuman gapirmasdan turib olishi mumkin;

- oilaviy hayotning nozik masalalari hakida ochiqdan ochiqgapirib boshqalarning noroziligi yoki hijolat bo'lishiga sababbo'lishi mumkin;

- o'qituvchining shaxsiy hayotiga aloqador judayam nozik savollarberishi mumkin.

Bu xildagi vaziyatlardan chiqib ketish uchun o'qituvchi ishtirokchilar bilan birga ishlab chiqilgan, mashg'ulot vaqtida barcha amal qilishi lozim bo'lgan xulk-atvor va xatti-harakat qoidalariga murojaat kilishi lozim, ya'ni ishtirokchilarga yoki aynan o'sha ishtirokchiga qoidalarni yana bir bor takrorlatish kerak.

Qoidalarning ta'sirini oshirish uchun 2-3-kun boshlanishida ishtirokchilar bilan rolli o'yin tashkil qilish maqsadga muvofiq. (Hozir har bir guruh bittadanqoidani tanlab olib, pontamima shaklida ko'rsatib beradi).

### ***Guruh dinamikasini bilish va uni hisobga olish.***

Guruhlar psixologiyasida aytilishicha notanish odamlar bir joyga to'planganda guruhda ma'lum bir zo'riqish paydo bo'ladi, o'qituvchining vazifasi shu zo'riqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun o'qituvchi guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga mo'ljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta o'ylab chiqishi kerak, ayniqsa guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

**1. Boshlang'ich bosqich** — notanish muxit va noanik vaziyatda ishtirokchilar ichki bezovtalikni his qiladi, o'zlariga yaqin sherikizlaydi, har bir ishtirokchini "Men o'zimni qanday tutishim kerak"degan savol o'ylantiradi. Bu bosqich ishtirokchilarning individualxususiyatlariga qarab 10 minutdan to kunning oxirigacha davom etishimumkin.

O'qituvchining vazifasi: ishtirokchilarni bir-biri bilan tanishtirishda samimiylilik muhitini yarata olish, fikrini ochiq bayon qilgan ishtirokchilarni qullab-quvvatlash, sust ishtirokchilarni davraga jalb qilishdan iborat.

**2. O'tish bosqichi** — bunda ishtirokchilar o'rtasida ancha yaqinlikpaydo bo'la boshlaydi. Endi ular o'qituvchining ishlarini baholashlari, ya'ni uning o'zini tutishi, guruhga aralashib ketishi, guruhnifaollashtirishi, hozirjavobligi, bilim doirasini kuzatishadi.

O'qituvchining vazifasi — ishtirokchilarda namoyon bo'layotgan hissiyotlarni e'tiboridan chetda qoldirmaslik, guruh erishmoqchi bulgan maqsad va kutishlarni aniqlash, guruh a'zolari o'zlarini qanday his

etayotganligiga e'tibor berish. Asosiysi — ishtirokchilarni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish va ularni o'zgartirishga urinmaslikdan iborat.

**3.Ish faoliyati bosqichi** — bu bosqich ishtirokchilarning o'zmaqsadlariga erishishida asosiy qism hisoblanadi. Ishtirokchilarguruhda ishlash qoidalariga rioya qilishadi. O'zaro yordam so'rash imkoniyatdan kelib chiqib bir-birlariga ishonch paydo bo'ladi.Shuning uchun o'qituvchining ayrim fikrlariga ko'shilmasalar, ularorasida o'qituvchiga nisbatan norozilik, ayrim xollarda asabiylashish,tushkunlik holatlari ham kuzatiladi.

O'qituvchining vazifasi: guruhda ishonchli munosabatlar shakllanishiga yordam berish, guruhdagi voqealarni e'tiborsiz qoldirmaslik, guruh dinamikasini kuzatish, guruhdagi nizolik va asabiylashish holatlarini bartaraf etuvchi o'yinlar o'tkazish, guruhda ishonch munosabatining shakllanishiga yordam berishdir.

**4.Yakunlash bosqichi** — bu bosqich mashg'ulot yakunlanishining mantiqiy nuqtasidir, agar mashg'ulot muvaffaqiyatli tugagan bo'lsa .barcha ishtirokchilarning kayfiyati a'lo darajada bo'ladi. Bubosqichda ish davomida yo'l qo'yilgan ba'zi kamchiliklarni silliqlabketish imkoniyati tug'iladi. Bosqich puxta o'ylab chiqilib, aniq tashkiletishi kerak, uni o'z holicha o'tkazish yaramaydi, chunki bundaymunosabat olib borilgan ishning ijobiyyoki salbiy baholariniko'paytirib yuborishi mumkin.

O'qtuvchining vazifasi: mashg'ulotni yuqori xissiy kayfiyatda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, bir-birlariga yoki o'qituvchiga tashakkur bildirishlari uchun imkon yaratish, "teskari aloqa"ni amalga oshirish, har bir ishtirokchiga o'ziga yarasha minnatdorlik bildirishdan iborat.

### **Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari.**

Trening jarayonida guruhni tez-tez kichik guruhlariga bo'lib ishlash maqsadga muvofiqdir. Bundan maqsad guruhning har bir ishtirokchisini faol ishtirok etishga undashdir. Biror bir mavzu katta guruhlarda muhokama etilsa, butun guruhning ishtirokini ta'minlab bo'lmasligi aniq. Bu esa guruhdagi sust ishtirokchilarni umuman chetda qolishiga sabab bo'ladi. Kichik guruhlarda ishlanganda esa ularning faol ishtiroki talab etiladi va bu har bir ishtirokchining qiziquvchanligini oshiradi. Bundan tashqari kichik guruhlarda ishlash ishtirokchilar uchun tinch va ishonchli muxitni yaratadi, ularning bir-birlari bilan tezroq tanishishi va bir-biri bilan kirishishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, oilaviy mavzularga doyr nozik savollar muhokama etilganda ba'zi ishtirokchilarda noqulaylik, uyalish

holatlari vujudga keladi. Kichik guruhlarda ishlash esa ulardagi uyalish, noqulaylikni yo'qotishi mumkin. Guruh soni qancha kichik bo'lsa, undagi ishtirokchilarda qo'rquv, noqulaylik, uyalish hislari kamroq namoyon bo'ladi.

Mikroguruhlar bilan ishlashda vazifa bajaruvchi, kuzatuvchiyoki ekspert rollarini jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi taqsimlab berishi kerak.

Mikroguruhlar bilan ishlashga haddan tashqari berilib ketishkerak emas, bu narsa treningni samaradorligi va rivojlanishigahalakit berishi xam mumkin.

O'qituvchi mikroguruhlar bilan ishlayotganda ularning faolligini oshirish uchun quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak.

### **Guruhdagi muammoli holatni hal qilish**

Ba'zida kichik guruhlarda berilayotgan topshiriqlarni hamma ishtirokchilar ham bir xilda bajarishni istayvermaydilar. O'qituvchi kichik guruhlarda ba'zi ishtirokchilar tomonidan yuzaga keltirilishi mumkin bo'lgan quyidagi ko'rinishdagi muammolarni hal qilishga tayyor turishi kerak:

Ø ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning jig'igategishi mumkin;

Ø ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkin;

Ø ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aqlo'rgatishga harakat qilishi mumkin;

Ø ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo'lishgaharakat qilishi mumkin;

Ø ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishi mumkin;

Ø ishtirokchi topshiriqda tegishli bo'lmagan narsalar haqidagapirib vaqt o'tkazishga harakat qilishi mumkin.

***Guruxda bunday muammolarni hal etish uchun quyidagicha yo'l tutish mumkin:***

- Agar guruh ishida og'ishlar ro'y bersa, guruhga muloyimlik bilanvaqt behuda ketayotganligini va berilgan topshiriqni bajarish yokimuammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim.

- Muammo tug'dirayotgan ishtirokchi bilanalohida gaplashishkerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to'xtalib, keyin bir kishiningxulk-atvori



qolganlarga ham salbiy ta'sir qilishini tushuntirish lozim va undan keyingi mashg'ulotlarda guruh bilan hamkorlikda ishlashini so'rash kerak.

- Boshqalarning so'zini bo'layotgan ishtirokchiga shunday ogohlantirish berish mumkin: "Meni kechirasiz-u lekin sizga shunieslatib qo'ymokchiman — guruhning har bir a'zosi gapirish huquqiga ega va uning so'zini bo'lish kerakmas".

- Agar biror ishtirokchining xulk-atvori va xatti-harakati ishlashga halaqit berayotgan bo'lsa, uni guruhning o'zida ochiqchasigamuhokama qilish kerak. Qilingan harakat yoki aytilgan gapni tanqid qilinadi, uning salbiy tomonini va guruh ishiga halaqit berganligini ko'rsatib beriladi, lekin hech qachon shu ishni qilgan yoki gapirgan ishtirokchining o'zini tanqid qilinmaydi.

- Mashg'ulot so'ngida guruhning o'zlashtirish darajasini muhokama qilish va bunda kimningdir hissiyotlariga tegib ketmaslikka harakat qilish lozim.

### **Guruhda ishlash**

Quyida kichik guruhlarda mashg'ulot o'tkazishda nimalarga e'tibor berish lozimligi haqida ayrim tavsiyalarni havola etamiz:

Ishni 3 yoki 4 kishidan iborat bo'lgan guruhlar bilan ishlashdan boshlash maqsadga muvofiq. Shu usul bilan ishtirokchilardagi qurquvni yo'qotish osonroq kechadi.

### **3.2. Jismoniy tarbiya fani darslarida psixotreninglarni qo'llash texnologiyasi.**

Jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bulib, bular jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajariladi. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tashkillashtirilgan odamning harakatlanish faoliyatidir. Ushbu tushunchaning ma'nosi quyidagidan iborat. Inson amalga oshiradigan harakatlar xilma-xildir mehnat harakatlari, maishiy harakatlar va h.k. harakatlarning yig'indisi yaxlit bir harakatga majassamlashadi, natijada bu harakatlarda insonning tashqi dunyoga bo'lgan munosabati, uning ehtiyojlari va xissiyotlari o'z aksini topadi. Hozirgi davrda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bulib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanadi. Ushbu xilma-xillikda to'g'ri yo'lni topib olish va u yoki bu mashqni ishlatishda eng avval ularning mazmunmohiyati borasida aniq tasavvurga ega bo'lmoq kerak. Jismoniy mashqlarning mazmunini uning tarkibiga kiruvchi

harakatlar va mashq davomida inson organizmida kechadigan asosiy jarayonlar tashkil qiladi va bu omillar mashq qiluvchiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayonlar ham murakkab, ham xilma-xildir. Ularni turli xil nuqtai nazardan, ya'ni psixologik, fiziologik va boshqa yo'sindan mushohada etish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan olib qaraganimizda jismoniy mashqlar davrida organizm sekin holatga nisbatan funksional faoliyatning yuqori pog'onaga ko'tarishi bilan xarakterlanadi. Organizmdagi ushbu o'zgarish nihoyatda katta bo'lishi ham mumkin. Bu esa o'z navbatida mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, bunda alohida fiziologik, bioximik yoki boshqa uzviy o'zgarishlar unchalik muhim emas, balki ular natijasida insoniy qobiliyatlarni muayyan maqsad tomon rivojlantirish va buni muayyan mahorat va bilimlarni shakllantirish bilan birgalikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida psixologik hodisalarning haqqoniy birligidan kelib chiqqan va dialektika pozitsiyalaridan qurilgan taqdirdagina ularning mazmun-mohiyatini to'g'ri talqin etish imkoniyati vujudga keladi. U yoki bu jismoniy mashqning ma'no jihatida xususiyatlar uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shakli uning ichki va tashqi tuzilishi ya'ni uning shakllanishi jismoniy tarbiyalanishi/ni belgilab beradi. Jismoniy mashkning ichki tuzilishi shu bilan xarakterligi, bunda organizmdagi harakatlanish jarayonlari muayyan mashq davomida bir-birlari bilan qanday bog'langan, ularning nisbati qanday, ularning birgalikda harakatlanish va o'zaro munosibligi bilan belgilanadi. Masalan, yugurish davomida kuzatiladigan asab va muskullar o'zaro harakatlari, motor va vegetativ harakatlanishlar, shuningdek, turli energetik aerobik va anaerobik jarayonlarning munosibligi, masalan, shtanga kutarish davomida ko'rsatkichlardan bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi uning ko'zga ko'rinadigan shakllaridan biri va bu narsa ma'kon, zamon va dinamik harakatlarning o'zaro nisbati bilan xarakterlanadi. Jismoniy mashqning shakli va mazmuni organik tarzda bir-biri bilan bog'langan bo'lib, bunda mazmun belgilovchi va harakatchanroq unsur bo'lib shakliga nisbatan muhimroq ahamiyatga egadir. Demak, u yoki bu jismoniy mashqda muvaffaqiyatga erishish uchun eng avvalo uning mazmuniy tomonini kerakli tarzda o'zgartirmoq kerak, hamda kuch, tezlik va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash asosida organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun shart-sharoit yaratish kerak.

Bularning paydo bo'lishidan ko'p miqdorda mazmun elementlarining o'zgarishiga ham bog'liqdir, shu bilan birga mashqning shakli xam o'zgarib boradi. Shakl ham o'z navbatida mazmunga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy mashqlarning shakli to'liq bo'lmasa, buning natijasi o'laroq ichki imkoniyatlarni maksimal tarzda ifoda etish yo'lida to'siq paydo bo'ladi va aksincha, shakl mukammal bo'lsa, buning oqibatida jismoniy qobiliyatlardan samarali tarzda foydalanish imkoniyati tug'iladi. Jismoniy mashqlarning shakli mustaqil ahamiyatga ega buladi. Shu narsa ham ifodasini topadiki, mazmunan turlicha bo'lgan mashqlar umumiy xususiyatga ega bo'ladi. Masalan bir maromda bajariladigan yugurish. Jismoniy mashklar bu harakatlanish amaliyoti va ularning majmui bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini xal etishga qaratilgan, hamda uning qonuniyatlariga binoan shakllangan va tashkillashtirilgan bo'ladi. Jismoniy mashklarning samaradorligi eng avval ularning mazmuni bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga kiruvchi harakatlanish omillari harakatlar, amaliyotlarning asosiy xossalari bo'lib, bunga uni bajarish davomida organizmdagi funksional sistemalarda hosil bo'lgan jarayonlar kiradi. Agarda harakat o'qitish davomida ozmi-ko'pmi mukammal mahorat darajasiga yetkazilgan bo'lsa, uning shakllanishi uch bosqichdan iborat buladi. Bu bosqichlar tarbiyaviy masalalar jihatidan ham bir-biridan farq qiladi.

Birinchi bosqichda harakatlanish amaliyoti o'rganiladi. Bunda xarakatlanish tatikasini umumiy shaklda bajarish qobiliyati shakllanadi. Ikkinchi bosqichda o'rganish jarayoni chuqurroq va batafsilroq xususiyatga ega bo'ladi. Natijada ushbu bosqichda xarakatlanish mahorati aniq shaklga keladi va kisman odat tusiga kirib qoladi. Uchinchi bosqichda harakatlanish amaliyotinig mustaxkamlanishi va tobora takomillashishi ta'minlanadi, buning natijasida mustahkam mahorat shakllanadi: o'qitilayotgan shaxs shunday sifatlarga ega bo'ladiki, bular yordamida ushbu mahoratni harakatlanish amaliyotining turli holatlarida maqsadga muvofiq tarzda ishlatish imkoniyati hosil buladi. O'z-o'zidan ravshanki, mazkur tushuntirish ta'lim jarayonining eng umumiy sxemasidir xolos, aslida esa uning strukturasi mashg'ulotlarning yo'nalishi, o'rganilayotgan harakatlarning xususiyatlari hamda o'qitilayotgan talabalarning qandayligiga qarab belgilanadi. Masalan yoppasiga umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida olib boriladigan ta'lim jarayoni asosan birinchi va ikkinchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Xuddi shu narsa harakatlanish amaliyotlariga o'rgatish mobaynida ham kuzatiladi

va bunda ushbu alomatlar asosiy harakatlanish mashqlariga debocha sifatida qo'llaniladi. Boshqa hollarda esa uchinchi bosqich muhimroq ahamiyatga ega bo'lishi mumkin va bu narsa sport mashg'ulotlari uchun ayniqsa, xarakterlidir.

Dastlabki o'rganish bosqichida kuzlanadigan maqsad bu harakatlanish amaliyoti texnikasining asoslarini o'rganish hamda ushbu harakatlarni juda bo'lmaganda oddiy shaklda bajarish qobiliyatini shakllantirishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish yo'lida xususiy masalalar quyidagilardan iborat:

- a) harakatlanish amaliyoti va unga ega bo'lish haqidagi tushunchani hosil qilish;
- b) harakat texnikasining qismlari faza yoki elementlari o'rganish;
- v) harakatlanish amaliyotining umumiy ritmikasinini shakllantirish;
- g) kerak bo'lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo'pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

### **O'yin tayyorgarligining vazifalari**

1. Kuchni taqsimlay bilish mahoratini takomillashtirish, ya'ni o'z kuchi va imkoniyatlarini mumkin qadar mujassamlashtira olish salohiyatini shakllantirish, keskin harakatlanish faoliyatidagi davrlarni uyg'unlashtira olish;

2. Individual harakatlarni va jamoadagi sheriklar bilan harakatlarni takomillashtirish, bu esa ishlab chiqilgan rejani amalga oshirishda o'z aksini topadi. Foydalangan asosiy taktik sistemalarni, kombinatsiyalarni va ularning variantlarini takomillashtirish.

O'yin tayyorgarligini ta'sirchanligini qo'llash maqsadga muvofiqdir:

1. Ta'limiy o'yinga o'yinni olib borish bilan bog'liq bo'lgan tanlangan sxemani amalga oshirish yoki bo'lmasa, yengillashtiruvchi faktorlarni yengish bilan birga rejalashtirilgan o'zaro harakat sistemasi bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni kiritish.

2. Bo'lajak asosiy raqiblarni imkoniy taktik rejasi bo'yicha harakat qiluvchi sheriklar bilan ta'minlab o'yinni o'tkazmoq.

3. Zahiradagi o'yinchilarni vaqti-vaqti bilan jamoaning asosiy tarkibiga kiritib turish va ulardan olingan taktik topshiriqni bekamu ko'st bajarishni talab qilish.

4. Ba'zi bir taktik kombinatsiyalar vavariantlarni oldindan shakllangan signallar bo'yicha boshqa taktik kombinatsiya va variantlarga o'zgartirib turish yo'lini qo'llash. Musobaqaga oid tajribakor o'quvchilarni o'quv mashg'uloti jarayonida asosiy o'rinni egallaydi. Nazariy nuqtai nazardan

musobaqalar tayyorlovchi ikkinchi darajali va asosiy toifalarga bo‘linadi. Ular rasmiy, o‘rtoqlik, sinov va namoyish etiladigan xillarga bo‘linadi. Tayyorgarlik davri vavazifalariga qarab, musobaqalarning vazifasi va ahamiyati o‘zgarib turadi u yoki bu shaklni tiklash mobaynida oldinga qo‘yilgan vazifalarni bajarish ustidan nazorat omillarini aniq belgilash nihoyatda muhimdir. Demak, jismoniy mashqlar, psixotreninglar o‘quvchining jismoniy-ruhiy taraqqiyot darajasini oshirish uchun maxsus tanlangan harakatlardir. Muntazam va izchil bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida tarkib topgan jismoniy mashqlar (odamning mehnat, turmush, harbiy faoliyatidan olingan harakat va amallar asosida – yugurish, sakrash, irg‘itish, tosh ko‘tarish, suvda suzish va boshqalar) gimnastika, yengil atletika, og‘ir atletika, harakatli va sport o‘yinlari, sport turizmi va h. k. ni keltirib chiqardi. Ilmiy asosda tanlangan jismoniy mashqlar barcha harakat a‘zolarining faoliyatini yaxshilash bilan birga ruhiyatni ham chiniqtiradi. Bu mashqlar turlari to‘g‘ri va aniq tasnif qilinishni taqozo etadi. Shunda ulardan ko‘zlangan samraga erishish mumkin.

#### **“Oldingda kim bor ?” mashqi (20 daqiqa)**

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

#### **“So‘zsiz salomlashish” mashqi (20 daqiqa)**

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

#### **“Bebosh sharchalar” mashqi (30 daqiqa)**

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

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

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

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

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

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

### **“Nima o‘zgardi?” mashqi (20 daqiqa)**

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

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

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

### **“Nima o‘zgardi?” mashqi (20 daqiqa)**

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

### **“Mening diqqatim” mashqi (20 daqiqa)**

Notanish suratga 3-4 soniya davomida qarab turing.

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

Kalit:

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

### **“Mushtumni och” mashqi.(20 daqiqa)**

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

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

O'quvchilar berilgan vazifani bajarganlaridan so'ng, psixolog vaziyatni izohlab beradi.

### **“Juftingni top” mashqi.(20 daqiqa)**

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

Guruh a'zolari ikki guruhga bo'linadilar.

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

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

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

Boshqaruvchi qog'ozlarni tarqatib chiqadi.

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

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

### **“Koptok orqali xamkorlik” mashq (20 daqiqa)**

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

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

### **“Qarsak chalamiz” mashqi (20 daqiqa)**

**Maqsad:** diqqatni jamlash va rivojlantirish.

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

### **“Arg'amchi ustidan sakrash” mashq (20 daqiqa)**

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

### **“Zovurdagi bo'ri” mashq (20 daqiqa)**

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



### **“Kech qolma” mashq (20 daqiqa)**

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

### **“Doiraga tushir” mashq (20 daqiqa)**

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

### **“O‘rmondagi ayiq” mashq (20 daqiqa)**

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

### **“Kim birinchi?” mashq (20 daqiqa)**

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

### **“Orqadagi yozuvlar” uyini(20 daqiqa)**

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

### **“Tavsiflar egasini toping” mashq(20 daqiqa)**

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

### **“Barqaror diqqat” mashq(20 daqiqa)**

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

### **“Tavsiflar egasini toping” topshiriq(20 daqiqa)**

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

### **“Mumkin emas...” uyin(20 daqiqa)**

#### **O’yinning borishi:**

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

- Men bugun jismoniy tarbiya fanida kiyimsiz (forma) qatnashmoqchiman.

- Yo’q, mumkin emas.

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

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

Ishtirokchilarning hammasi doira shaklida o‘tirishadi. Qo‘llar bir-biriga birlashtirilgan bo‘ladi. Ishtirokchilar birvarakayiga xohlagan tomonidagi (chap yoki o‘ng yonidagi) kishiga salomlashish uchun qo‘shqo‘llab qo‘l uzatadi. Unisi esa qo‘llarini yonidagisiga uzatishi mumkin va birinchi ishtirokchiga navbat yetgunicha shu holda davom etadi. Shunday qilib bir nechta mos kelmaslik holati kuzatilishi tabiiy. Ana shunda qanaqangi qiy-chuv ko‘tarilishini ko‘rasiz!

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

### **“Qop yig‘imi” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

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

### **“Koptok” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytilishi mumkin bo‘lgan jumlar:

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

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

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

### **“Ismlar — fazilatlar” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

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

### **“Chaqqonlik” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

### **“Qaerga, qaerga” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

### **“Yomg‘ir” nomli uyin (20 daqiqa)**

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

Harakatlar:

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

### **“Emotsiya” mashqi(20 daqiqa)**

**Mashq maqsadi:** o‘quvchilarda dadillik va obrazli muloqat, muloqatda egiluvchanlik, emotsional iliqlik va ijobiy muxitni shakllantirish.

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

### **“O‘quvchi” mashqi(20 daqiqa)**

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

### **“Intonatsiya” (ohang) mashqi(20 daqiqa)**

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

### **“Oyna” mashqi(20 daqiqa)**

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

### **(Uch, o'n uch, o'ttiz) o'yini (20 daqiqa)**

Mazkur o'yin kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalar orasida o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni cheklanmagan bo'lib, 5 kishidan kam bo'lmasligi kerak. O'yin qoidasi: Ishtirokchilar ikkila qo'llarini yonlariga ochgan holatda doira shaklini hosil qiladilar va o'z joylarini belgilab olganlaridan so'ng qo'llarini pastga tushiradilar. Doira markazida boshlovchi turib oladi. Agar boshlovchi chet tilida: «Uch!» desa – barcha ishtirokchilar qo'llarini yon tarafga ochadilar (ko'taradilar), boshlovchi «O'n uch!» desa – qo'llarini tepaga ko'taradilar, «O'ttiz!» desa – qo'llarini bellariga qo'yadilar. Boshlovchi shu uchta raqamdan hohlaganini aytadi, ishtirokchilar esa raqamlarga mos harakatlarni bajarishlari lozim. Xatoga yo'l qo'ygan ishtirokchi bir qadam orqaga yuradi va o'sha joyda o'yinni davom ettiradi, kerak bo'lganda boshlovchining o'rnini egallaydi. Biron marta ham xatoga yo'l qo'ymagan va boshlovchi bilan o'rin almashmagan ishtirokchi g'olib hisoblanadi. 1 qoida: Agar ishtirokchi xato harakatni amalga oshirishni boshlab, keyin harakatni to'xtatib to'g'ri harakatni bajarishga o'tgan holatda ham ishtirokchi mag'lub xisoblanadi. 2 qoida: Boshlovchi raqamlarni cho'zib talaffuz qilishga xaqli, masalan: «U-u-uch». Ishtirokchilar raqamlarni diqqat bilan tinglashlari kerak

### **“Javob reaksiyasi” mashqi (20 daqiqa)**

**Maqsad:** xarakter tezligi, xotirani aniq yo'nalganligi, o'z xarakterini anglash va tinglab tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish.

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

### **“Vaziyatdan chiqib ketaolish qobiliyati” mashqi (20 daqiqa)**

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

obstanovkani o'zgartirish, jismoniy mashqlarga ta'luqli jumalarga ahamiyat berish kerak.

### **“Kompliment” mashqi (20 daqiqa)**

**O'yinning maqsad:** ijobiy muhitni shakllantirish

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi komplement eshitish har bir inson uchun juda yoqishini eslatib, bir ishtirokchidan olib boruvchiga komplement etishni so'raydi. So'ng ishtirokchi boshqa ishtirokchini tanlaydi va unga qarata komplement aytadi. Barcha ishtirokchilarning komplement eshitishi maqsadga muvofiq.

### **“Orqadagi yozuvlar” mashqi (20 daqiqa)**

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

### **“Informatsiyani (ma'lumotni) so'zsiz o'zlatish” mashqi (20 daqiqa)**

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

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

### **“Xotira va diqqatni rivojlantirish” mashqi (20 daqiqa)**

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining ko'rsatmasiga binoan uning o'ng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi o'z ismini aytadi. Ikkinchisi esa birinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Uchinchi ishtirokchi esa birinchi, ikkinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Shu tariqa oxirigacha davom etadi. Oxirgi ishtirokchi birinchi ishtirokchidan boshlab to guruh a'zolarining hammasini va o'zining ismini

aytadi. Guruh a'zolarining bir-biri bilan tanishishi ana shu tarzda amalga oshadi.

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

### **“Juftlik asosida tanishuv” mashqi (20 daqiqa)**

**O'yining maqsadi:** Guruhda iliq psixologik muhitni shakllantirishdir.

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

### **“Men birinchiman” mashqi(20 daqiqa)**

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

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

**Yakuniy qism:** Ishtirokchilarning mashg'ulot borasidagi taassurotlari tahlil etiladi.

### **“G'aram, tepalik, so'qmoq” mashqi(20 daqiqa).**

**O'yining maqsadi:** O'quvchilarni xarakter tezligini rivojlantirish, diqqatni to'plash ko'nikmasini xosil qilishdir.

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan «So'qmoq» deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. «G'aram» deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. «Tepalik» deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq



bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jamg'argan g'olib deb topiladi.

### **“Qayta tuzilish” mashqi (20 daqiqa).**

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

### **“Barmoq tashlash” mashqi (20 daqiqa).**

**O'yining maqsadi:** O'quvchilarni xarakat tezligini rivojlantirish, diqqatni to'plash ko'nikmasini xosil qilishdir.

Sinfning hamma o'quvchilari doira shaklida turadilar.

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

### **“Chigilni yechish” mashqi (20 daqiqa).**

**O'yining maqsadi:** O'quvchilarni xarakat tezligini rivojlantirish, diqqatni to'plash, xotira va idrok jarayonlarini shakllantirishdir

Qatnashchilar doira shaklida turadilar. Yo'riqnoma: “Kelinglar, bir-birimizga yaqinroq turib olamiz, kichikroq doira hosil qilib, barchamiz qo'llarimizni doira o'rtasiga cho'zamiz. Mening ishoram bilan hammamiz bir vaqtda qo'llarimizni ushlaymiz. Shunday ushlaymiz kerakki, har birimizni qo'limiz orasida yana kimnidir qo'llari bo'lishi kerak. Shuning uchun yonimizdagi kishi qo'lini emas, keyingi qarshimizdagi odamnikini ushlaymiz harakat qilaylik. Ikkala qo'lingiz bilan bir odamning ikkala qo'lini ushlaymiz — bir qo'lingiz bilan bir ishtirokchining, ikkinchi qo'lingiz bilan esa ikkinchi ishtirokchining qo'lini ushlaymiz. Shunday qilib

boshlaymiz. Bir, ikki, uch”. Shundan so‘ng o‘qituvchi barcha qo‘llar bir-birini ushlaganiga ishonch hosil qilganidan so‘ng, guruh qatnashchilariga qo‘llarini qo‘yib yubormay, mashqni boshlash, ya‘ni “chigalni yozishni” taklif qiladi. O‘qituvchi ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli yechimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni yechish qiyinligi yoki mumkin emasligi to‘g‘risida turli fikrlar aytiladi. Bunday paytda o‘qituvchi xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo‘lgan vazifa ekanligini, chigal yechilishi mumkinligini ta’kidlashi kerak. Mashq uch variantning biror ko‘rinishida ijro etilishi mumkin. Guruhning barcha qatnashchilari bir doira ichida turadilar. Bu paytda kimdir orqasiga, yana kimdir yoniga qarab turishi mumkin, asosiysi doira holati saqlanib qolishi kerak. Agar guruh katta bo‘lsa, unda ikki yoki undan ortiq mustaqil doiralar tashkil qilinishi mumkin. Guruh qatnashchilari zanjir bo‘lib, bir-birlariga bog‘lanib doira hosil qiladilar. Bu mashqni bajarish uchun guruh qatnashchilariga vaqtni 3-5 minutdan 20 minutgacha belgilash mumkin. Ba‘zan guruhlar zanjirni yechishdan bosh tortishlari mumkin. Mashq yakunlangandan so‘ng, guruhga bunday savollar bilan murojaat qilinadi: “Mashqni bajarishga nima yordam berdi?”, yoki “Mashqni tezroq bajarish uchun yana nima qilsa bo‘lardi?”. «Bu mashqni tezroq bajarish uchun nima xalaqit berdi?”. Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, o‘yin muxokamasida shunday fikrga keladilar: “Bunday mashqni muvaffaqiyatli hal etish uchun hamkorlik, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, barcha o‘zini erkin his etishi, barcha kishini fikrlarini inobatga olish va mashq jarayonini diqqat bilan kuzatib borish kerak ekan”. Bu mashq guruhni biriktirishga, shuningdek og‘ir kechgan kunni maroqli yakunlash imkonini beradi. Mashqni ehtiyotkorlik bilan bajarish talab qilinadi, chunki u ishtirokchilar orasida jismor bog‘lanishni taqozo etadi. Agar o‘qituvchi o‘yin davomida bir qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o‘yindan ozod qilishi mumkin.

### **“Joy almashish” mashqi (20 daqiqa)**

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

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

**Yo‘riqnoma:** doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bo‘laman)

biror umumiy belgiga ega bo‘lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo‘lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deyman:

“Singlisi borlar joyingizni almashtiring” va hamma singlisi borlar joylarini

almashtirishlari kerak. Bunda doiraning markazida turgan kishi bo'shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joysiz qolgan ishtirokchi esa o'yinni davom ettirishi kerak". Mashq tugaganidan so'ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: "Siz o'zingizni qanday sezayapsiz?", "Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?". Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o'tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko'taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

### **"O'tirib turish" mashqi (20 daqiqa)**

**O'yining maqsadi:** Guruhda o'quvchilarni o'zaro muloqotchanligini shakllantirish, birgalikda harakat ko'nikmasini shakllantirishdir.

Hamma o'quvchilar doira shaklida o'tiradilar. Yo'riqnoma: "Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko'rsataman. Ba'zan bir qo'lda, ba'zan ikki qo'lda, men qo'limni ko'tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o'rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko'rsataman. (ko'p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo'limni ko'tarib to'rtta panjamni ko'rsatsam (ko'taradi va ko'rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to'rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o'tirishlari mumkin". O'qituvchi guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini ko'rsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko'rsatish yaxshiroq bo'ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida o'qituvchi guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama qatida jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi guruhga bir necha savollar berishi mumkin: "Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima qiyinchilik berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?", "Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo'lganda, ishni qanday tashkil etgan bo'lardik?"

### **"Diqqatda qo'l xarakat boshqaruvi" mashqi. (15 daqiqa)**

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

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

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

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

4. O'zingizni baholang:

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

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

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

**Ko‘rsatma:** Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakatlanadilar.

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

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

## O'SMIRLARNI SPORT BILAN SHUG'ULLANISH MOTIVATSIYASI

(A. A. Moiseeva, T. V. Ogorodova )

**Testning maqsadi.** So'rovnoma 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, o'smirning sport bilan shug'ullanish motivatsion omillari va sabablarini namoyon qiladigan 5 ta shkaladan iborat. Olingan natijalar asosida o'smir-sportchining motivatsion tuzilmasi haqida fikr yuritish mumkin bo'lgan motivatsion profili tuziladi.

**Yo'riqnoma:** Sizning e'tiboringizgaqator fikr-mulohazalar taklif etiladi. Ularning har birini diqqat bilan o'qing vabu fikrga munosabatingizni ballarda ifodalang.

- 1 — yo'q, umuman noto'g'ri (bu men haqimda emas)
- 2 — bunday emas
- 3 — bilmayman
- 4 — xuddi shunday
- 5 — to'ppa-to'g'ri (bu men haqimda)

### So'rovnoma

1. Men mashhur sportchi bo'lishni xohlayman.
2. Dadam (onam, akam, ukam, opam) shu sport turi bilan shug'ullangani uchun men ham shu seksiyaga keldim.
3. Sportchilar bilan muloqotda bo'lish menga yoqqani uchun men sport bilan shug'ullanaman.
4. Men ko'p harakat qilishni yoqtiraman, shuning uchun seksiyaga keldim.
5. Mening maqsadim – qaddi-qomatim chiroyli bo'lishi.
6. O'z maktabim (shahar, davlat) sha'nini himoya qilish uchun musobaqalarda ishtirok etishni xohlar edim.
7. Men hayotga (harbiy xizmat) tayyor bo'lish uchun sport bilan shug'ullanaman.
8. Men kelajakda sportchi sifatida munosib ish haqqi olish uchun seksiyaga keldim.
9. Sport bilan shug'ullanish - bugungi kunda keng tarqalgan.
10. Kelajakda yaxshi yashash imkoniyati bo'lgan uchun sport bilan shug'ullanaman.
11. Sport jamoasining a'zosi bo'lish menga yoqqani uchun seksiyada shug'ullanaman.
12. Men qat'iyatli va tirishqoq bo'lishni xohlayman.

113. Mening rasmim g'olib sifatida sport maktabida hurmat taxtasida bo'lishini xohlayman.
114. Musobaqalarda g'oliblik uchun sovg'a va sovrinlar olish yoqadi.
115. Mening eng yaxshi do'stim ham shu seksiyaga qatnaydi.
116. Mening maqsadim — kuchliroq, bardoshliroq bo'lish.
117. Men barcha ishda peshqadam bo'lishni hohlayman va shuning uchun sport bilan shug'ullanaman.
18. Sport bilan shug'ullanishimni ota-onam juda ham xohlaydilar.
19. Musobaqalarda ishtirok va g'alaba uchun mukofot olganim uchun sport bilan shug'ullanaman.
20. Do'stlarim va muxlislarim ko'p bo'lishni xohlaganim uchun sport bilan shug'ullanishga qaror qildim.
21. Mening maqsadim — iroda kuchimni mustahkamlash.
22. Mashhur sportchi bo'lib yaxshi daromadga ega bo'lish mening orzuim.
23. Sport seksiyalarida birga shug'ullanadigan do'stlarim bilan muloqotda bo'lishni yoqtirganim uchun mashg'ulotlarni qoldirmayman.
24. Sog'lom bo'lib vatanimga xizmat qilish uchun sport bilan shug'ullanaman.
25. Sport bilan shug'ullanishimni ota-onam doimo qo'llab-quvvatlaydilar.
26. Sport bilan sho'g'ullanishimga sabab, sportchilar uchun uneversetitga o'qishga kirish osonroq bo'ladi deb o'ylayman.
27. Jamoamiz ahil bo'lgani uchun sport bilan chin dildan shug'ullanaman.
28. Qiyinchiliklarni bardosh bilan yengish uchun sport bilan shug'ullanaman.
29. Meni va fikrlarimni hurmat qilishlarini xohlayman va shuning uchun sport bilan shug'ullanaman.
30. Sport bilan shug'ullanganim uchun ota-onam meni rag'batlantiradilar (sovg'alar beradilar).
31. Qo'rquvlarimni yengish uchun sport bilan shug'ullanaman.
32. Bo'sh vaqtlarimda ham sport seksiyadagi do'stlarim bilan doim muloqotda bo'lishni yoqtiraman.
33. Nimaga qodir ekanligimni ko'rsatish uchun ham sport bilan shug'ullanaman.
34. Tengdoshlarim bilan muloqotda men ularni hayratda qoldirishga harakat qilaman (o'z kuchim, chaqqonligim, epchilligim va hok.).
34. Ota-onam sport insonni hayotga tayyorlaydi, chiniqtiradi deb ko'p uqtiradilar, shuning uchun sport bilan shug'ullanaman.

### ***Natijalarni qayta ishlash***

Kalit bilan mos keladigan javob 1 ball bilan baholanadi

*O'z-o'zini rivojlantirish motivi*(savollar tartib raqami): 4, 5, 12, 16, 21, 28, 31.

*O'z shaxsining ahamiyati motivi*:1, 6, 13, 17, 29, 33, 34.

*Ijtimoiy ko'rsatmalar motivi*: 2, 7, 9, 18, 24, 25, 35.

*Moddiy ehtiyojlarni qondirish motivi*: 8, 10, 14, 19, 22, 26, 30.

*Muloqot motivi*: 3, 11, 15, 20, 23, 27, 32.

1. *O'z-o'zini rivojlantirishga intilish* (salomatlikni mustahkamlash, qaddi-qomatni tuzatish, jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish).

2. *Shaxsning o'z mavqeini o'rnatishga intilishi* (boshqalardan kam bo'lmaslikni, mashhur sportchiga o'xshashni, e'tirof etilishini xohlash, jamoa, shahar, davlat sha'nini himoya qilish, qarama-qarshi jins uchun jozibali bo'lish).

3. *Ijtimoiy ustanovkalar* (sport bilan shug'ullanishningurf bo'lganligi, oilaviy sport an'analarini davom ettirishga intilish, mehnatga va harbiy xizmatga tayyorlik).

4. *Moddiy ehtiyojlarning qondirilishi* (moddiy manfaatdorlik).

5. *Muloqot qilishga intilish* (do'stlar bilan muloqot qilish, sport jamoasida muloqot qilishga intilish)

## O'ZINI NAZORAT QILISHNING IRODAVIY XUSUSIYATLARI SO'ROVNOMASI

(L. G. Zverkov, Ye. V. Eydman)

**So'rovnomaning maqsadi:** Irodani boshqarishning individual rivojlanishi, o'zining xatti-harakatlari, holatlari va istaklarini ongli ravishda boshqarishdarajasini aniqlash. Mazkur so'rovnoma 30 ta savoldan, irodaviy o'zini boshqarish, qat'iyatlilik va dadillik shkalalardan iborat. Sinaluvchi uchun ikkita "ha" yoki "yo'q" javob varianti taklif etiladi. Har bir punkt 7 ballik (-3 dan + 3 gacha) shkala bo'yicha ijobiy yoki salbiy javoblar chegarasi darajasida belgilanadi.

**Yo'riqnoma:** Tasdiqlarni o'qing va rozi yoki noroziligingiz darajasini baholang. Bunda javoblar varaqasida tasdiq raqami yoniga o'zingiz roziligingiz darajasiga mos keladigan sonni (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3) qo'ying. O'zoq o'ylamang.

1. Agar ishim yurishmasa ko'pincha menda shartta hammasini tashlab ketish istagi paydo bo'ladi.
2. Agar ulfatlarim davrasi yoki ishimni tanlash kerak bo'lsa, men o'z ishlarim va rejalarimdan voz kechmayman.
3. Zarur bo'lganda g'azabimni tiyishim qiyin bo'ladi.
4. Odatda belgilangan vaqtga kech qolayotgan do'stimni kutishda xotirjam bo'lishga harakat qilaman.
5. Boshlagan ishimdan meni chalg'itish oson emas.
6. Jismoniy dard meni bir maromdan chiqaradi.
7. Men doim e'tiroz bildirishga tayyor bo'lsamda suhbatdoshimning gapini bo'lmasdan sabr bilan eshitishga harakat qilaman.
8. Men doim o'zimning fikrimni tasdiqlayman.
9. Agar kerak bo'lsa men kechalari uxlamay (masalan ish, navbatchilik) va ertasiga ham o'zimni yaxshi his qilishim mumkin.
10. Tashqi vaziyatlar sababli mening rejalarim ko'p hollarda amalga oshmay qoladi.
11. O'zimni sabrli inson deb hisoblayman.
12. To'liqlantiruvchi manzaralarni sovuqqonlik bilan kuzatishga meni majbur qilish qiyin.
13. Omadsizliklardan keyin ishimni davom ettirishda o'zimni majbur etishim ba'zida qiyin kechadi.
14. Agar men kimgadir yomon munosabatda bo'lsam buni yashirishim qiyin bo'ladi.
15. Zarurat tug'ilganda o'z faoliyatim bilan noqulay mos kelmaydigan vaziyatlarda ham shug'ullanishim mumkin.



16. Har qanday vaziyatda ham belgilangan muddatda vazifani bajarish kerakligi mening ishimni qiyinlashtiradi.
17. O'zimni jur'atli inson deb hisoblayman.
18. Jismoniy charchoqni boshqalarga nisbatan osonroq uddasidan chiqaman.
19. Zinadan ko'tarilgandan ko'ra liftni kutib turish afzalroq.
20. Mening kayfiyatimni buzish unchalik oson emas.
21. Ba'zida qandaydir arzimas noxushlik menga tinchlik bermaydi va men undan qutilishim qiyin bo'ladi.
22. Men biror topshiriq yoki vazifaga diqqatimni boshqalarga qaraganda qiyinroq jamlay olaman.
23. Meni bahsda yengish qiyin.
24. Men doim boshlagan ishimni oxiriga yetkazishga harakat qilaman.
25. Meni ishlarimdan chalg'itish oson.
26. Ba'zida real vaziyatlarga zid ravishda o'z maqsadimga erishishga harakat qilayotganimni his etaman.
27. Insonlar gohida mening sabrim va sinchkovligimga havas qiladilar.
28. Menga stress holatlarida xotirjamlikni saqlab turish qiyin bo'ladi.
29. Men o'z faoliyatimda natijalar yomonlashishini bilsamda o'z harakat usullarimni o'zgartiraman.
30. Men odatda juda ham asabiylashaman, qachonki burnimni tagidan avtobus yoki liftning eshigi yopilsa.

### **Natijalarni qayta ishlash va interpretatsiya**

Kalit yordamida har bir shkala bo'yicha sinaluvchi to'plagan ballar hisoblanadi: "irodaviy xususiyatlar"; "tirishqoqlik", "o'zini dadil tutishlik".

Ballar hisoblanganda faqat kalit bilan mos tushgan yig'indisi inobatga olinadi.

Natijada irodaviy xususiyatlar ballar yig'indisi 0 dan 24 oralig'idagi ballar, "tirishqoqlik" subshkala bo'yicha 0 dan 16, "o'zini dadil tutishlik" subshkalasi 0 dan 13 gacha bo'lishi kerak.

Bu ballar quyidagicha standart ballarga aylantiriladi.

**Kalit:**

Shkalalar	«Ha»	«Yo‘q»
Irodaviy xususiyatlar	2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30
Tirishqoqlik	2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 16, 22, 25
O‘zini dadil tutishlik	3, 4, 7, 24	5, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 29, 30

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi darslarda psixotrening mashg‘ulotlarini qo‘llash orqali nafaqat o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish balki ularni psixik jarayonlari xarakteristik sezgisi (sensomotor, ideomotor), vaqtni taqsimlash olish, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, no‘tqiy jarayonlarini revojlantirish bilan birga shaxslararo munosabatlarini shakllantirishga ham ijobiy ta‘sir qiladi.



Bilish jarayonlari ham ma‘lum ma‘noda boshqariladigan jarayonlar bo‘lib, agar o‘quvchi shaxsi o‘z imkoniyatlarini kengaytirish yoki iqtidor darajasini orttirmoqchi bo‘lsa, bu jarayonlarga oid ma‘lum qoidalar va xususiyatlarni bilib olishi kerak.



*O‘quvchida bilish jarayonlari va uni jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo‘lishi.*

**DIQQAT**

Aqliy faoliyatning barcha turlarida diqqat ishtirok qiladi. Bizning ish-harakatlarimiz ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo‘ladi.

**Diqqat turlari**

	<b>Guruhiy diqqat</b>
	<b>Individual diqqat</b>

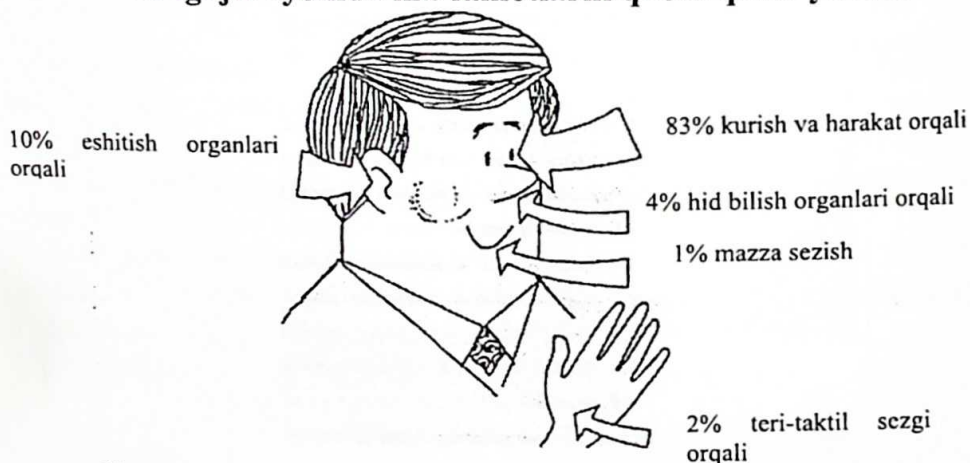
	<b>Tashqi diqqat</b>
	<b>Ichki diqqat</b>

### SEZGILAR.

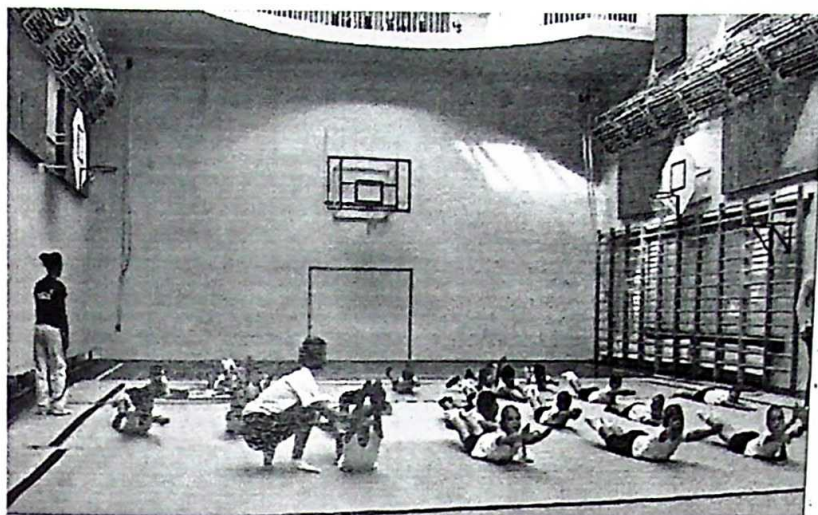
Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tug'ilgan chaqaloq o'z hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular to'g'risida o'ylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, og'riq sezgilari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

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

### Sezgi jarayonida ma'lumotlarni qabul qilish yo'llari



Ko'rish va harakat orqali sezish - Jismoniy tarbiya o'qituvchisi psixotrening mashg'ulotlar, dars mashg'ulotlarda ko'rsatma berishi orqali o'quvchilarda nazariy-amaliy uyg'unligi ko'proq samara berishini anglashi lozim.



## IDROK

**Idrok-** sezgiga nisbatan murakkab psixik bilish jarayondir. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi jismoniy mashqlarni ko'rsatganda o'quvchilar harakatni, vaqtni, mashg'ulot o'tkazilish joyini idrok etadilar va shu asosida qaytar aloqa o'rnatadilar.

Biz narsa va hodisalarni yaxlit holicha idrok qilamiz, narsalarning ayrim xossalarini esa sezamiz. Masalan, quyoshni biz idrok qilamiz, uning yorug'ini esa sezamiz. Ammo xossa va narsa bir-biridan ajralmasdir, sababli narsalarni idrok etish ham sezgilardan ajralgan holda sodir bo'lmay mumkin emas.

## XOTIRA

Inson hayotida va kasbiy faoliyatida muhim rol o'ynaydi. U har qaysi psixik holat asosida yotadi va shaxsning birlik va yaxlitligini ta'minlaydi. Xotira buzilganda insonning sog'ligi yomonlashadi va shaxs sifatida yaxlitlik tizimi buziladi, tarqaladi.

### Xotira va uni turlari.

Jismoniy tarbiya darslarida xotira jarayoni muhim sanaladi, chunki o'qituvchi tomonidan bajartiriladigan jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda xatosiz bajarish va uni eslab qolish o'quvchi uchun juda muhimdir.

*Xotira - inson psixikada, ongida avvalgi tajriba, uning ayrim elementlarini mustahkamlash, saqlash va keyinchalik aks etishdan iborat psixik aks etishning bir shaklidir. (V.P.Kashirish, V.A.Slastyoning "Psixologiya i pedagogika" M-2007, 87b)*

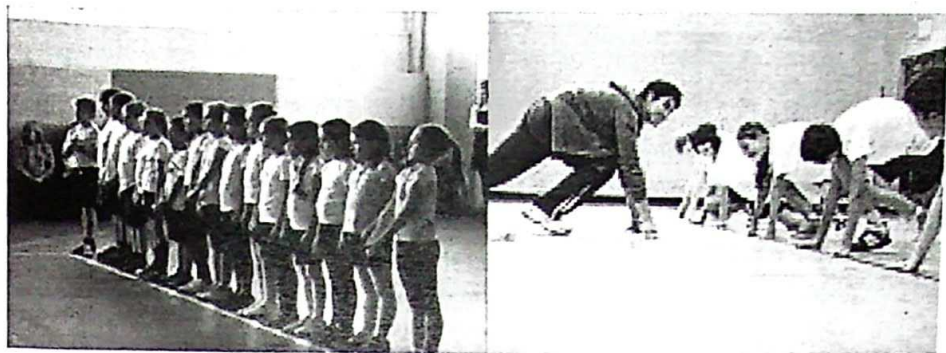


## TAFAKKUR

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

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

Jismoniy tarbiya fani darslarida o'qituvchi tomonidan beriladigan jismoniy mashqlar va psixotrening mashg'ulotlarni o'tkazish va ko'rsatishda avallo ularni yosh davrlarini hisobga olib tushunchalar berish tavsiya etiladi, chunki o'quvchining qabul qilish tafakkuri uning yosh jihatlari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi tomonidan beriladigan ko'rsatmasi asosida o'quvchida qabul qilingan tafakkur tizimi qo'yidagicha ifoda etadi:



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

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

*Hukm* - biror mashq va mashg‘ulotni bajara olishga bo‘lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir. *Hukmlar*— atrofimizdagi narsalar va hodisalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aks ettiradi. Masalan, «Sport bu hayot» tushunchalari o‘rtasidaga bog‘liklikni ifodalab turishi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko‘p ishlatiladi va ular turli bog‘liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi.

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

### Nutq (faoliyat)

Bu til yordamida muloqot qilish, ma‘lumot almashish va boshqa masalalarni yechish uchun qo‘llanadigan psixik jarayon. Insonning nutqi uning tafakkuri bilan birgalikda namoyon bo‘ladi va rivojlanadi. Insonning nutqi mazmuni va shakli uning kasbiga, tajribasiga, temperamentiga, xarakteriga, qobiliyatiga, qiziqishlariga, holatiga va h.zolarga bog‘liqdir. Nutq yordamida insonlar o‘zaro muloqot qilishadi, bilimlar berishadi, bir-birlariga va o‘zlariga ta‘sir ko‘rsatadilar.

Nutq kasbiy faoliyatda ma‘lumot tashuvchi va o‘zaro ta‘sir vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya fani o‘qtuvchisining nutqiy faoliyatida

og'zaki va amaliy, ichki va tashqi, diologik va monologik nutqga ajratish mumkin. Og'izaki nutq jismoniy tarbiya fani o'qituvchisida o'quvchilar bilan muloqotiga qarab individual va guruhiy tarzda namoyon bo'ladi.

## **Tasavvur**

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi dars jarayonlarida psixotrening mashg'ulotlarni qo'llashida o'quvchilar hatti-xarakatlarida, o'zaro munosabatlarida 5 xildagi pozitsiya namoyon bo'lishini ko'zatisi mumkin.

**I. Raqobat usuli** — muloqot jarayonida bir o'quvchiing ikkinchi o'quvchi ustidan hukmron bo'lishi va uning vaziyatni butunlay boshqarish niyatida muloqot qurayotganligini anglash mumkin.

**II. Yon berish** — O'quvchi o'zidan kuchli o'quvchi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etishini yoki taqlid asosida tobelik tarzda xarakatlarini ko'zatisimiz mumkin.

**III. Passivlik**— psixotrenng mashg'ulot davomida guruhga moslasha olmaslik o'zini chetga olish kabi holatlarda bo'ladigan o'quvchilarni ko'zatisi mumkin.

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

**V. Hamkorlik** — bu holat barcha o'quvchilarning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo'lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir. Har qanday muloqot jarayonida hamkorlikka erishish uchun erishiladigan oxirgi natija ikkala tomonning ham manfaatlarini qondirishi va ularning qiziqishlariga mos kelishi kerak. O'qishdagi munosabatlarda bu usul juda ko'p qo'llaniladi.

Psixotrening yakunida jismoniy tarbiya o'qituvchisi bolalarga ishtirokchilarni psixotreningga qanday qatnashganliklari to'g'risida to'htalib o'tishi va faol ishtirokchilarni rag'batlantirishi joizdir.

Psixotrening yakunida jismoniy tarbiya o'qituvchisi bolalarga psixologik maslahat ham berib borishi maqsadga muvofiqdir, jumladan;

### *Sport bilan shug'ullanishning afzalligi –psixologik maslahat*

**Tabiat bilan hamnafas bo'lasiz!** Ochiq havoda sport mashg'ulotlari bilan shug'ullansangiz, ko'ngilingiz xotirjam tortadi.

**Ortiqcha vazndan xalos bo'lasiz!** Har kuni 20 daqiqa sport mashqlari bajarib, ovqatlanish qoidalari to'g'ri rioya qilsangiz, 1 oyda ancha kilogrammdan xalos bo'lasiz.

**Shirin uyqu!** Jismoniy mashqlar, tabiiyki, sizni charchatadi. Natijada bezovtlaiklarsiz, tinch orom olasiz. Va ertalab uyquga to'yib uyg'onasiz.

**Organizmingiz tozalanadi!** To'g'ri bajarilgan jismoniy tarbiya va parhez organizmni tiqinlardan tozalaydi.

**Kuch-quvvatga to'lasiz!** Har qanday sport turi sizga kuch, energiya bag'ishlaydi.

**Yurak xastaliklariga chalinmaysiz!** Ayniqsa, velosport bilan shug'ullansangiz.

**Stress chekinadi!** Muammolarni unutishga, tushkunlikdan xalos bo'lishga yordam beradi.

**Immunetetingiz oshadi!** Toza havoda bajarilgan mashqlar immunetetingizni ko'tarib, turli kasalliklardan sizni himoyalaydi.

**Do'stlaringiz ko'payadi!** Ha, biror sport mashg'ulotlariga qatnashsangiz yoki hech bo'lmasa, ertalablari yugursangiz, yangi tanishlar ortirasiz.

**Qaddi-qomatingiz chiroyli va sog'lom bo'ladi!** Suzish, gimnastika, shar bilan mashqlar bajarish natijasida gavdanigizni tik tutasiz, umurtqa suyaklaringiz sog'lom bo'ladi.



## GLOSSARIY.

**Agressiya**- odamlarga, odamlar guruhiga nisbatan jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan xatti –harakat.

**Asabiylashish** – odam organizmining barcha funksiyalarini o‘zaro hamda tashqi muhit bilan aloqasidagi nerv psixik zo‘riqish.

**Aqliy xujum** – muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan ishtirokchilarning aytgan fikriga hech bir shubha qilmaslik, aksincha har qanday fikrni bildirishda to‘la erkinlik yaratib berishga qaratilgan interfaol usul.

**Barkamollik**- insonning har tamonlama yetuklik darajasi.

**Bahs- munozara**- bu faoliyatning diologik shakli bo‘lib, turli fikrlar orasida boradigan shiddatli kurashni, suhbatni yuzaga keltirishdir.

**Birgalikda aziyat chekmoq** – birovning xislari, fikrlarini tushungan holda unga ma’naviy dalda berish turi.

**Bosqich** – biror bir faoliyatni bajarish ketma – ketligi.

**Guruh** – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo‘lish karakteriga asoslangan ijtimoiy jamoa.

**Guruhiy norma** – odamlarni birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo‘lishi karakteriga asoslangan ijtimoiy qonun qoidalar tizimi.

**Yon berish** – muloqot jarayonida shaxs o‘z ixtiyori bilan tobelik tarafdori bo‘ladi.

**Ishonchli hulq** – o‘zgarlar huquqini poymol qilmagan holda o‘z huquqlarini himoya qila olishga qaratilgan huquq.

**Yo‘riqnoma** – mashq haqida aniq, qisqa, tushunarli axborotni berish.

**Kichik guruh** – a‘zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug‘ullanuvchi va bevosita shaxsiy munosabatlarda bo‘luvchi kishilarning kichik guruhi.

**Kuzatuvchanlik** – shaxs hususiyatlaridan biri u kishining idrok qilish jarayonida narsalarni kamdan-kam uchraydigan, ammo muhim tomonlarini payqab olishida namoyon bo‘ladi.

**Kompromiss** – bu kelishuvchanlik, ya’ni “sen ham yutqizma, men ham yutqizmay” qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan kelishilgan holda chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat holatdir.

**Konformlik** – individning guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo‘shilib, ichki tomonidan qo‘shilmay o‘z fikrida qolishlik.

**Konflikt** – kishilar va gunuhlar orasidagi kuchli salbiy hissiy kechinmalarni keltirib chiqaruvchi to‘qnashuv.

**Kayfiyat** – birorta emotsiyaning barqaror kechishi.

**Kinoya** – ma’qullashning yolg‘on ustidan kulishning bir ko‘rinishi.

**“Kuzatish va eshitish” o‘yini** –

«Maxfiylik» – trening jarayonida biror – bir guruh a’zosining hayotiga oid hissiyot, fikr, axborotlar trening doirasidan chetga chiqmasligi.

**Mashq** – o‘zlashtirish maqsadida qayta-qayta bajaridigan harakatlar.

**Mashq qilish** – ma’lum ko‘nikma va malakalarni hosil qilishga, takomillashtirishga qaratilgan jarayon.

**Mashq qilish usuli** – zarur ko‘nikma va malakalarni hosil qilishga, takomillashtirishga qaratilgan jarayonning samaradorligini oshirish usuli.

**Mimika** – noverbal muloqot vositasi bo‘lib, o‘z fikr-mulohazalarini yuz ifodasi orqali ifodalash.

**Muammoli vaziyat** – bilish ehtiyojini qondirishda tafakkur qilish sharti bo‘lgan psixologik vaziyat.

**Muloqot** – ikki yoki undan ortiq odamlarning o‘zaro bir-biriga ta’sir etishi, axborot almashishi.

**Muloqatchanlik** – kishilarning boshqalar bilan muloqotga tez kirishuvchanlik qobiliyati.

**Nizo** – o‘zaro ta’sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi qizishishi.

**Nizoli vaziyat** – o‘zaro ta’sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi fikrlarini to‘qnashuv vaziyati.

**Prognoz qilish** – treningdan kelib chiqqan holda uning samarasini oldindan ko‘ra bilish.

**Psixologik zo‘riqish** – insonning ruhiy jihatdan azoblanishi.

**Psixologik muammo** – bu fikrlashni kengaytirishga, hayotga ijodiy yondashuvni shakllantiruvchi vaziyat.

**Psixogimnastik mashqlar** – kishini barkamollashtirishga, emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar majmui.

**Raqobat usuli** – muloqot jarayonidagi bir kishining ikkinchi kishi ustidan hukmron bo‘lishi va butunlay vaziyatni boshqarishi.

**Reaksiya** – (lot.re – qarshi, action – harakat) psixologiya va fiziologiyada ichki va tashqi muhitning turli ta’sirlariga a’zolarining javob qaytarishi.

**Relaksatsiya** – odamdagi jismoniy zo‘riqishning psixik keskinligi tugashi natijasida bo‘ladigan tinchlik, osoyishtalik holati.

**Rolli o‘yin** – turli ijtimoiy rollarni bajaruvchi kishilar orasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir.

**“Tanishuv” o‘yini** – guruhning barcha a’zolarini har jihatdan qulay, dadil tutishlari va o‘zaro ishonch hosil qilishga qaratilgan mashq.

**Trening** – shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malakalarni hosil qilish

maqsadida bahs-munozara, o'yin, mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisi.

**Trening guruh** – shaxslararo munosabatlar tizimida uning a'zolariga ta'sir ko'rsatib, ularda muloqot malakasini va o'zaro ta'sirini rivojlantirishga qaratilgan qisqa muddatli mashq turi.

**Usul** – biror – bir faoliyatni bajarishning yo'l-yo'rig'i.

**Faollik** – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak – atrofdagi muxit bilan o'zaro ta'sirda bo'lishida namoyon bo'ladi.

**Flipchart qog'oz** – trening jarayonida qo'llaniladigan maxsus qog'oz.

**Shaxs** – ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi va ongli faoliyat bilan shug'ullanuvchi odam.

**Emotsiya** – (lot.emovek – uyg'otish, to'lqinlantirish) odamlarning sub'ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo'zg'atuvchilar ta'siriga javob reaksiyasi.

**Emotsional ta'sirchanlik** – o'yinni boshlash uchun qilinadigan takliflarni jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatlarga keltirish jarayoni.

**Empatiya** – (yunon empathia - birgalikda dardlashmoq) boshqa odamlarning psixik holatlarini tushunish va ularga hamdardlik qilish qobiliyati.

**O'yin** – kishilarning ish – harakatlarini, odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni aks ettirishda ifodalangan va tevarak – atrofdagi borliqni bilishga qaratilgan faoliyat.

**O'yinning jadalligi** – o'yinni davom etish tezligi.

**O'z – o'zini anglash** – individning o'zi haqida nisbatan barqaror anglangan tasavvurlar tizimi.

**Qo'rquv** – odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki hayoliy xavf – hatarga nisbatan yuzaga kelgan emotsional holat.

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

**Hissiyot** – odamning yuksak ehtiyojlarini qondirish yoki qondirmaslik qobiliyatining mavjudligi va psixik obraz yarata olish natijasida uning tevarak – atrofdagi olamga bo'lgan munosabatlarining ongda aks ettirilishidan iborat jarayon.

**Hulq –atvor normalari** – jamiyat tomonidan qabul qilingan ahloqiy me'yorlarga asoslangan hulq-atvor.

**Psixik holatlar**- charchash (toliqish), emotsional zo'riqish (affekt, stress), monotoniya (diqqinapaslik, zerikish), uyqu holati, uyg'oqlik holati.

**Psixik jarayonlar**-sezgi a'zolariga tashqi ta'sir shaqllari, inson va tashqi muhit, ichki kechinmalari o'rtasida bog'lanishlar shaqli bo'lishi mumkin. Odatda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.

**Temperament**- lotincha temperamentum degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, insonning tabiiy, to'g'ma xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlarni tushunamiz.

**Agressiya**- sportchilarga, odamlar guruhiga nisbatan jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan xatti –harakat.

**Agressiv hulq**- inson bilan vaziyat o'rtasidagi o'zaro ta'siri natijasida vujudga keluvchi agressiv jarayon.

**Asabiylashish** – sportchi organizmining barcha funksiyalarini o'zaro hamda tashqi muhit bilan aloqasidagi nerv psixik zo'riqish.

**Aqliy xujum** – muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan ishtirokchilarning aytgan fikriga hech bir shubha qilmaslik, aksincha har qanday fikrni bildirishda to'la erkinlik yaratib berishga qaratilgan interfaol usul.

**Barkamollik**- insonning har tamonlama yetuklik darajasi.

**Bahs- munozara**- bu faoliyatning diologik shakli bo'lib, turli fikrlar orasida boradigan shiddatli kurashni, suhbatni yuzaga keltirishdir.

**Guruh** – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish harakteriga asoslangan ijtimoiy jamoa.

**Guruhiy norma** – odamlarni birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lishi xarakteriga asoslangan ijtimoiy qonun qoidalar tizimi.

**Kompromiss** – bu kelishuvchanlik, ya'ni “sen ham yutqizma, men ham yutqizmay” qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan kelishilgan holda chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat holatdir.

**Konformlik** – individning guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo'shilib, ichki tomonidan qo'shilmay o'z fikrida qolishlik.

**Konflikt** – kishilar va gunuhlar orasidagi kuchli salbiy hissiy kechinmalarni keltirib chiqaruvchi to'qnashuv.

**Kayfiyat** – birorta emotsiyaning barqaror kechishi.

**Mashq** – o'zlashtirish maqsadida qayta-qayta bajaridigan harakatlar.

**Mashq qilish** – ma'lum ko'nikma va malakalarni hosil qilishga, takomillashtirishga qaratilgan jarayon.

**Mashq qilish usuli** – zarur ko‘nikma va malakalarni hosil qilishga, takomillashtirishga qaratilgan jarayonning samaradorligini oshirish usuli.

**Mimika** – noverbal muloqot vositasi bo‘lib, o‘z fikr-mulohazalarini yuz ifodasi orqali ifodalash.

**Muammoli vaziyat** – bilish ehtiyojini qondirishda tafakkur qilish sharti bo‘lgan psixologik vaziyat.

**Muloqot** – ikki yoki undan ortiq odamlarning o‘zaro bir-biriga ta‘sir etishi, axborot almashishi.

**Muloqatchanlik** – kishilarning boshqalar bilan muloqotga tez kirishuvchanlik qobiliyati.

**Nizo** – o‘zaro ta‘sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi qizishishi.

**Nizoli vaziyat** – o‘zaro ta‘sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi fikrlarini to‘qnashuv vaziyati.

**Prognoz qilish** – treningdan kelib chiqqan holda uning samarasini oldindan ko‘ra bilish.

**Psixologik zo‘riqish** – insonning ruhiy jihatdan azoblanishi.

**Psixologik muammo** – bu fikrlashni kengaytirishga, hayotga ijodiy yondashuvni shakllantiruvchi vaziyat.

**Psixodiagnostika** – sportchini psixologik xususiyatlari, bilish jarayonlari, psixologik holatlarini psixologik-pedagogik tashxis ishlari.

**Trening** – sportchi shaxsida mavjud bo‘lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o‘yin, mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yig‘indisi.

**O‘qituvchi** – trening mashg‘ulotlarini tashkil etib, bu jarayonni boshqaruvchi sportchi shaxsi.

**Usul** – biror – bir faoliyatni bajarishning yo‘l-yo‘rig‘i.

**Faollik** – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak – atrofdagi muxit bilan o‘zaro ta‘sirida bo‘lishida namoyon bo‘ladi.

**Sportchi shaxsi** – ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi odam.

**Emotsional ta‘sirchanlik** – o‘yinni boshlash uchun qilinadigan takliflarni jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatlarga keltirish jarayoni.

**Qo‘rquv** – odamning o‘ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo‘lgan haqiqiy yoki hayoliy xavf – hatarga nisbatan yuzaga kelgan emotsional holat.

**Hamkorlik** – bu holat barcha ishtirokchilarning o‘zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo‘lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

**Hissiyot** – odamning yuksak ehtiyojlarini qondirish yoki qondirmaslik qobiliyatining mavjudligi va psixik obraz yarata olish natijasida uning tevarak – atrofdagi olamga bo‘lgan munosabatlarining ongda aks ettirilishidan iborat jarayon.

**Emotsiya** – (lot.emovek – uyg‘otish, to‘lqinlantirish) odamlarning sub‘ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo‘zg‘atuvchilar ta‘siriga javob reaksiyasi.

**Empatiya** – (yunon empathia - birgalikda dardlashmoq) boshqa odamlarning psixik holatlarini tushunish va ularga hamdardlik qilish qobiliyati.

**“Yagona mikrofon”** – bir ishtirokchi so‘zlaganda, boshqalar unga diqqat bilan quloq solishi va gapini bo‘lmasligi, birg‘birining sportchi shaxsiini hurmat qilishi.

**O‘yin** – kishilarning ish – harakatlarini, odamlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni aks ettirishda ifodalangan va tevarak – atrofdagi borliqni bilishga qaratilgan faoliyat.

**O‘yinning jadalligi** – o‘yinni davom etish tezligi.

**O‘z – o‘zini anglash** – individning o‘zi haqida nisbatan barqaror anglangan tasavvurlar tizimi.

**Qo‘rquv** – odamning o‘ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo‘lgan haqiqiy yoki hayoliy xavf – hatarga nisbatan yuzaga kelgan emotsional holat.

**Psixologik zo‘riqish** – insonning ruhiy jihatdan azoblanishi.

**Psixologik muammo** – bu fikrlashni kengaytirishga, hayotga ijodiy yondashuvni shakllantiruvchi vaziyat.

**Psixogimnastik mashqlar** – kishini barkamollashtirishga, emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar majmui.

**Raqobat usuli** – muloqot jarayonidagi bir kishining ikkinchi kishi ustidan hukmron bo‘lishi va butunlay vaziyatni boshqarishi.

**Reaksiya** – (lot.re – qarshi, action – harakat) psixologiya va fiziologiyada ichki va tashqi muhitning turli ta‘sirilariga a‘zolarining javob qaytarishi.

**Relaksatsiya** – odamdagi jismoniy zo‘riqishning psixik keskinligi tugashi natijasida bo‘ladigan tinchlik, osoyishtalik holati.

**Rolli o‘yin** – turli ijtimoiy rollarni bajaruvchi kishilar orasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir.

**Absolyut kuch** – bu insonning biror-bir harakatda o‘z gavda og‘irligidan qat’iy nazar namoyon qiladigan kuchi.

**Adaptiv jismoniy madaniyat** – jismoniy madaniyatning bir qismi bo‘lib, jismoniy madaniyatning organlarning funksional holatiga, nogironlarning tayanch-harakat sistemasiga moslashtirilgan hamda ularning ish qobiliyatini, mehnatga va sport yo‘nalishidagi faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan turi.

**Aktiv egiluvchanlik**- insonning o‘z muskul kuchlanishi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

**Jismoniy mashq**- jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan hamda foydalaniladigan harakatlardir. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi- bu jismoniy mashqlarni ularning xususiyatlariga ko‘ra guruhlariga bo‘lish.

**Jismoniy mashqlar texnikasi**- jismoniy mashqlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli.

**Jismoniy tayyorgarlik**- insonning aniq professional èki sport faoliyatida zarur bo‘ladigan jismoniy qobiliyatlari, harakat ko‘nikmalari va malakalarini rivojlantirish jaraèni.

**Kompetensiya**- insonning ma‘lum bir faoliyatdagi bilimlari, professional tajribasi, harakat qilish qobiliyati va xulqatvor ko‘nikmalari birligidir.

**Maxsus chidamlilik**- insonning biror bir ish faoliyatida charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.

**Mashg‘ulot shakli**- mashg‘ulot jaraènini o‘tkazish va boshqarish shartlari yig‘indisi

**Mezosikl**- 2 haftadan 6 haftagacha davom etuvchi, nisbatan tugallangan bir qator

**Mikrosikl**- trenirovkaning kichik sikli bo‘lib, odatda bir haftaga yaqin davom etadi va ikki yoki bir nechta trenirovka mashg‘ulotidan iboratdir.

**Musobaqa**- sportchi faoliyat ko‘rsatadigan, qobiliyatlarini ob‘ektiv taqqoslaydigan va maksimal namoyon bo‘lishini ta‘minlaydigan maxsus soha

**Pedagogik nazorat**- bu rejalashtirilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini qo‘llanilayotgan vosita, metod va yuklamalarning samardorligini aniqlash maqsadida tekshirishni ta‘minlovchi kompleks tadbirlardir.

**Tezkorlik**- insonning harakatlarni qisqa vaqi ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.

**Xronometraj**- darsning umumiy a motor zichligini aniqlash maqsadida o‘tkaziladigan pedagogik kuzatuv

## FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR.

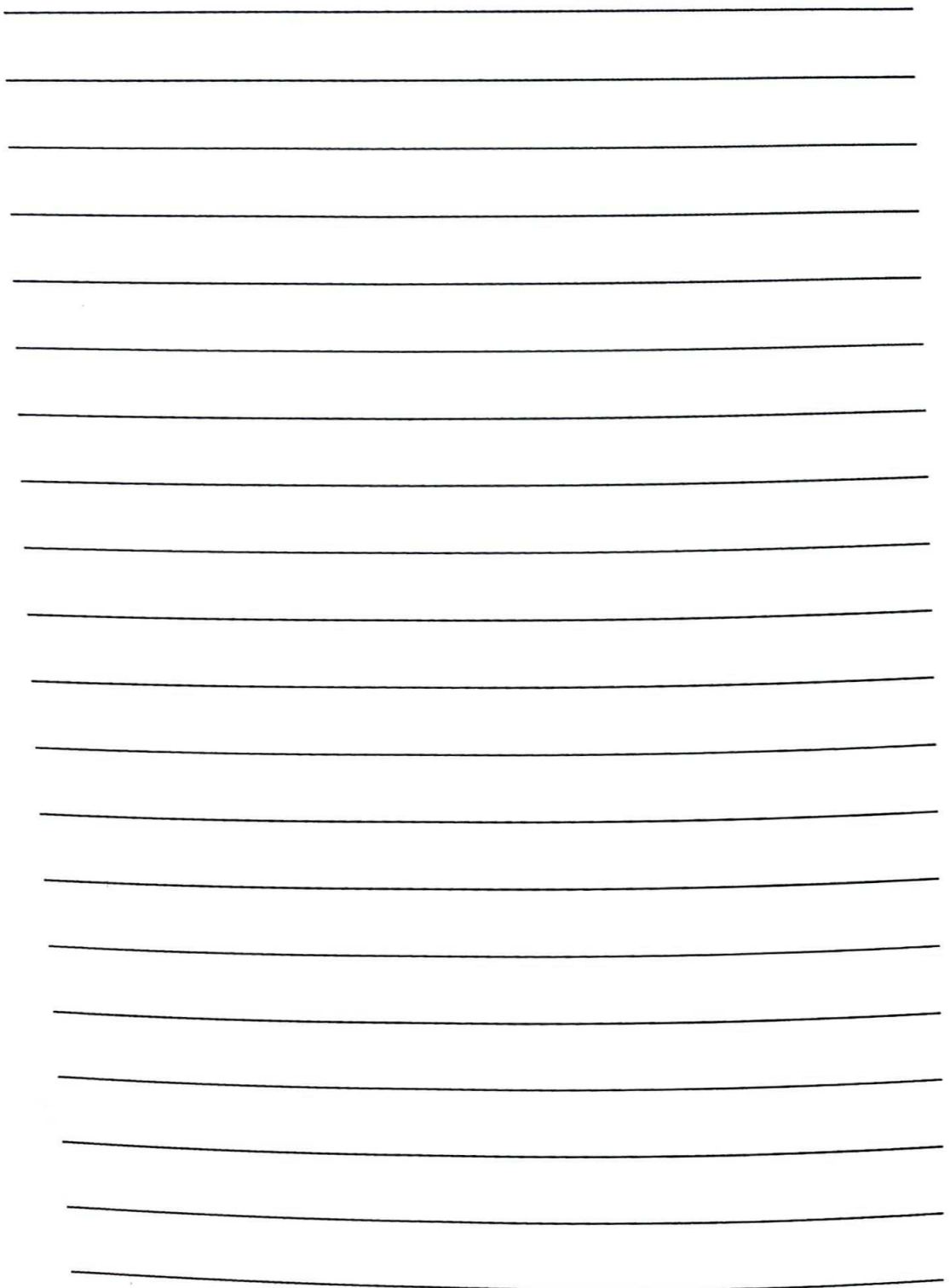
1. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent: O'zbekiston. – 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoev Sh.M. “Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so'zi. 2017 yil
4. Karimov I.A. “Asosiy vazifamiz — vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir”. — T.: “O'zbekiston”, 2010.
5. Karimov I.A. “O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida” — T.: O'zbekiston, 2011.
6. Karimov I.A. “Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish-eng oliy saodatdir ” — T.: O'zbekiston, 2015
7. F. Xo'jaev “Jismoniy tarbiya” №1, №2, qismlar T.: Tafakkur nashriyoti 2015.
8. A.A. Pulatov Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizatorining o'rnini. Jismoniy tarbiya, sport va manaviyat. Ilmiy – amaliy anjuman materiallari to'plami II jild., Toshkent, 1995.- s.52-54
9. J.A. Po'latov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o'quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
10. Z.G Gapparov. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mexridaryo”, 2011.
11. X.Tulenova, P.Xo'jaev, M.Xo'jaeva, H.Meliev “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”– T.: Iqtisod-moliya nashriyoti, 2012 270 b.
12. Z.G Gapparov. “Futbolchilarni psixologik tayyorlash”– T.: “Futbol” (darslik) R.A.Akramov um.tax.os. TDJTI.
13. X.F.Rashidov, A.A.Zokirov, O.U.Avlaev “Rahbarlik psixologiya” Toshkent.2008 O'MKHTTKMO va UQTI. Uslubiy qo'llanma 68 b
14. E.E.G'oziev “Psixologiya” darslik –T. Noshir nashriyoti 2010 357.b
15. E.E.G'oziev “Ontogenez psixologiyasi” darslik –T. Noshir nashriyoti 2010 267.b
16. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruza mavzulari va uning matni. T.: Universitet. 1999
17. F.Xo'jaev; Futbol o'quv qo'llanma-T: Respublika ta'lim markazi. 2010.127 b.



18. Ilin Ye.P. Psixologiya sporta. M.; 2009.352s
19. Gogunov Ye.N., Martyanov B.I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
20. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining PQ 3031- sonli qarori, 2017 yil, 3 – iyun.
21. Быков В.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: Учебно-метод.пособие. М. 2007 год, стр.42.
22. Guba B.P. Основы расpodnaniya раннего спортивного таланта. Учебно-пособие для высше.учеб.заведений физической культуры-М: Terra-sport. 2003 год, 117 стр.
23. A.S Puni, Protsess i sistema zvenev psixologicheskoy podgotovki k sorevnovaniyam v sporte - Leningrad : 1979. - 50 s.
24. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg‘ona: 2001.
25. Arslonova M.A. Ta‘lim jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom... .diss. Avtoref. –Toshkent: 2009.
26. Ataev A. K. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyoti. –Toshkent: O‘qituvchi, 1992.
27. Boyboboev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me‘yorlash. Diss.... ped. fan. nom. – Toshkent: 1999.
28. Ismoilov T. U., Maxkamjonov K.M., Xo‘jaev F. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. // Jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy muammolari mavzusida respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. – Andijon, 2006
29. Salamov R.S. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yinlar. // Fan sportga. –Toshkent, 2005. -№ 1

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>		4
<b>I-Bob</b>	<b>Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy moslashuvi, kompetensiyasi va mahorati</b>	6
1.1.	Bo'lajak jismoniy jarbiya fani o'qituvchisining yangi jamoaga ijtimoiy kasbiy moslashuv muammolari	
1.2.	Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasi va mahorati	
<b>II-Bob</b>	<b>Jismoniy tarbiya fani darslarini tashkiliy pedagogik-psixologik asoslari</b>	24
2.1.	Jismoniy tarbiya fani bo'yicha dars konspektini tuzish metodikasi	
2.2.	Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining o'quv jarayonlariga pedagogik-psixologik yondoshuvi	37
2.3.	Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida o'quvchilarni yosh davrlar psixologiyasining moxiyati	41
2.4.	Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish	50
2.5.	Jismoniy tarbiya fani o'quvchisining mashg'ulotlar jarayonida psixologik metodlarni qo'llash usullari	54
<b>III-Bob</b>	<b>Psixotrening haqida umumiy tushuncha, jismoniy tarbiya darslarida qo'llash texnologiyasi</b>	58
3.1.	Psixotrening haqida umumiy tushuncha	
3.2.	Jismoniy tarbiya fani darslarida psixotreninglarni qo'llash texnologiyasi	72
	Glossariy	104
	Foydalaniladigan adabiyotlar	111



*PULATOV JAMSHID ABDUMAJITOVICH*

**JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHISINING  
DARS JARAYONLARINI TASHKIL ETISHIDA  
PSIXOLOGIK YONDASHUVI**

Muxarrir: *L. Qo‘chgorova*  
Texnik muxarrir: *U. Asadov*  
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Peterburg» garniturası, Ofset qog‘ozi  
Bosma tabog‘i 7, 25 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 106  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy ko‘chasi 22-uy