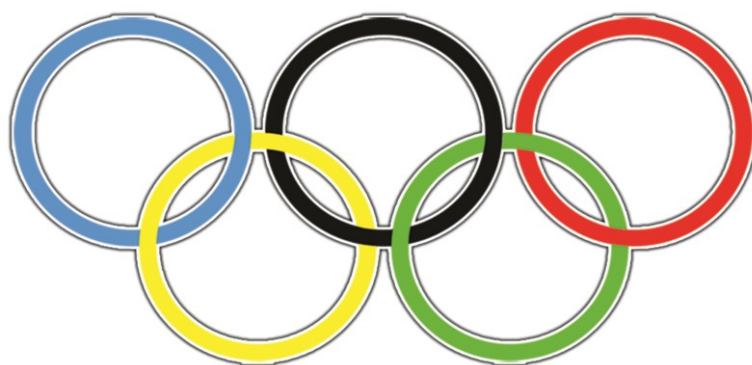


**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

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

PULATOV JAMSHID ABDUMAJITOVICH



**SPORTCHILARNI
PSIXOLOGIK TAYYORLASH
O‘QUV QO‘LLANMA**

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 159.9:796.071(075)

KBK 88

P 99

Po‘latov, J.A., Yeldasheva G.

Sportchilarni psixologik tayyorlash [Matn] : o‘quv qo‘llanma / J.A. Po‘latov, G. Yeldasheva.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-136 b.

ISBN 978-9943-7292-2-3

Taqrizchilar:

F.Xo‘jayev – “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘uloti nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professori, p.f.n., professor.

L.S.Tursunov – O‘zMU “Ijtimoiy fanlar fakulteti” Psixologiya kafedrası dotsenti, p.f.n., dotsent.

Ushbu o‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tinglovchilari, barcha bolalar-o‘smirlar sport maktablarida faoliyat ko‘rsatayotgan trener-o‘qituvchilar, talabalar, ilmiy tadqiqotchilar hamda mazkur soha doirasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarga mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanmada sport psixologiyasining mazmun mohiyatiga bag‘ishlangan bo‘lib, trener-o‘qituvchining sportchi shaxsida qo‘yiladigan psixologik talablar, sportchilarni mashg‘ulotlarda, musobaqalarda va musobaqadan so‘nggi holat va jarayonlarida psixologik tayyorlash usullari, shakl, vositalari bilan bir qatorda ularni psixologik-pedagogik tashxis metodikalar orqali aniqlash hamda psixokorreksiya ishlarida psixotrening mashg‘ulotlaridan samarali foydalanish yo‘llariga doir ma‘lumotlar keltirilgan.

UO‘K 159.9:796.071(075)

KBK 88

P 99

Ushbu o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2019-yil 10-iyundagi 1072-sonli buyrug‘i bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-7292-2-3

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 Mirziyoev 2017-yil 3-iyundagi, PQ-3031-sonli qarori jumladan, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish 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-sonli Farmonida mamlakatda aholini ayniqsa yosh avlodning 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.

Mazkur vazifalar ijrosini ta‘minlashda bolalar va o‘smirlar sport maktablarida etishib chiqayotgan yosh sportchilarni psixofiziologik jihatdan tayyorlash, dastlab sport maktablarida bolalarni qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxisdan o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu boradagi asosiy talablardan biri – kadrlar tayyorlashda sifat darajasini yaxshilashdir. Trener-o‘qituvchi bu kasbning ma‘suliyati juda yuqori bo‘lib yosh sportchilarni bolalar-o‘smirlar sport maktablariga bolalarni qabul qilinganidan boshlab ularni jismoniy sifatlarini, ahloqiy, ma‘naviy fazilatlarini va psixologik jihatdan tayyorlash jarayonlarida muhim o‘rin tutadi.

Ushbu “Sportchilarni psixologik tayyorlash” nomli o‘quv qo‘llanma orqali sport psixologiyasi haqida umumiy tushuncha, sportchilarni sport turlariga qabul qilish, saralash va ularni individual psixologik xususiyatlari temperament, xarakter, qobiliyat, iqtidor, bilish jarayonlari sezgi, idrok, xotira, tafakkur jarayonlarini rivojlantirish hamda psixologik-pedagogik tashxis metodikalar, psixotrening mashg‘ulotlar asosida psixokorreksiya ishlarini amalga oshirish jarayonlariga qaratilgan.

Trenerlik faoliyatiga o‘tgan mutaxassisga oson emas, u mustaqil ravishda murakkab qarorlar qabul qilish, o‘z kuchini baholashi, xabardorlik chegaralarini aniqlashi lozim. Shunga muvofiq bugungi kunda trener-

o'qituvchiga qo'yiladigan psixologik talablarda unda pedagogik qobiliyatga ega, tajribali, majburiyatlar diapozonini amalga oshiruvchi va qo'yilgan vazifalarni hal qilinadigan etakchi shaxs bo'lishi lozim.

Trener-o'qituvchi yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish bilan birga vaqti-vaqti bilan psixologik treninglarni ham amalga oshirib kelishi lozim. Bu esa sportchilarni jismoniy sifatlarini ham rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Trener bu jamoa bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarini samarali o'tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi. Trener har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqot tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Sport psixologiyasida malakali trenerga ega bo'lishi lozim bo'lgan psixologik sifatlarga quyidagilar kiritilgan:

- har qanday vaziyatdan chiqa oladigan;
- malakali kasbiy tayyorgarlikka ega;
- guruhda sog'lom psixologik iqlimni yarata oluvchi;
- muammoli vaziyatlarga aralasha oluvchi va ulardan chiqa oluvchi;
- muammo echimini birgalikda topish taktikasiga hamda yuksak mahoratga ega bo'lishi lozimligi belgilab berilgan.

Trener-o'qituvchining amal qilishi lozim bo'lgan bir qator qoidalari ham mavjud:

- guruhning har bir a'zosiga yordam berish zarur;
- har bir ishtirokchini qiynayotgan savolga uning qadriyatlar tizimiga mos keluvchi javobni topishga ko'maklashish zarur;
- trener sportchilarga yuklamaga zid "bosim" o'tkazmasligi lozim;

- trener sportchilarni qobiliyatlarini ko'ra olishi va ajrata bilishi kabi kasbiy mahoratga ega bo'lishini taqozo etadi.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda yana shuni ham hisobga olish kerakki, jamoani boshqarayotgan trener-o'qituvchi shaxslar bilan ishlaydi har bir sportchi o'ziga xos individuallikka ega bo'lishi bilan birga o'ziga xos qadriyatlar tizimiga ham egadir.

1. Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchining psixologik faoliyati qonuniyatlarini, mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, meditsina, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sport musobaqalarida psixologik bilimlarning rolini tahlil etish, sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlashning psixologik yo'llarini, sportda sportchidagi psixik jarayonlar, xususiyatlar va holatlarning nazariy va amaliy tomonlarini tahlil etishga o'rgatish va tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayonni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z jamoa a'zolari bilan to'g'ri o'zaro munosabatlarni o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, voleybol, suzish psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bo'lib, 60 yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilar va boshqa respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi. O'zbekistonda hozirgi kunga kelib o'zbek tilida sport psixologiyasi fani bo'yicha adabiyotlar, o'quv qo'llanma va ilmiy izlanishlarga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Sport psixologiyasining paydo bo'lishining birinchi bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi masalan, sport harakat malakalari, hissiy irodaviylik sifatlari, startdan oldingi ruhiy holati, malakalarining aftomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini

shakllantirdi: sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musoboqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy ruhiy va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini tayyorlash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi.

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

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarga namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi. Sport psixologiyasi sportda paydo bo'ladigan muammoli vazifalarni to'g'ri hal etish uchun quyidagilarni maqsad qilib qo'yadi.

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:

- a) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- d) sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish.

II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil kilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

- a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;
- b) sportchi organizmining yukori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;
- v) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish.

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

III. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlari

olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

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

- a) yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;
- b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish;
- v) noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;
- g) sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

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

- a) sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- b) sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini o'rganish;
- v) sportchi faoliyati ruhiy holatning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

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

- a) sport jamoasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;
- b) sport jamoalardagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;
- v) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish;
- g) sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murabbiy va boshqa sportchi shaxslarning ta'sirini o'rganish.

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

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

Sportchi sport faoliyatida ob'ekt va sub'ekt sifatida qatnashadi. Masalan, jamoada, trenir, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob'ekt hisoblanadi, ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi mahoratini takomillashtirish imkonini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi.

1. Sport mashqlari.

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

VII. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir.

Motivlar turlicha bo'ladi:

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

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni engib o'tishida namoyon bo'ladi. Bu faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan mustahkam o'rin oldi.

I- asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashkil etildi,

biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'tildi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarining paydo bo'lishi natijasida, sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o'quv qo'llanmalari, ilmiy kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlanishi natijasida sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borila boshlandi.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqasidan tashqari, sport musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi. Sport faoliyatida trenirning asosiy maqsadi qanday bo'lsada, shogirdining g'alaba qilishiga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri murabbiylarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir.

Trener o'zining pedagogik faoliyatida, ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o'tkazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgatsa, sportchilarning xis-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tkazilib, sport jarayoni trener tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida qo'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Jamoadi sport psixologiyasining asosiy vazifasi: sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo'layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish, sportchilarga maslahat berish. Sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-so'riqlarini berish. Masalan, sportning quroldan va kamondan nishonga o'tish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq holda ifodali bajariladi, sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqinlanish

bilan bir xil kechadi. harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikni oshiradi. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol darajali tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan engishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqida xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqazo etiladi.

Sportchi xarakterining silliqligi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik (dogma) yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi: ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi. Shunga qaramay, har bir faoliyat turi psixik jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni qo'yadi. Sport jamoasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini ushlab qola bilishni talab qiladi. Biz sportning individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli bo'lgan va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadning muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual xususiyatini tushunamiz.

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

2. Sportchilarni psixologik tayyorlash.

Psixologik tayyorgarlik bu – pedagogik jarayon bo‘lib sportchini ahloqiy-irodaviy sifatini etuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga yo‘naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati harakterini tarbiyalashga o‘zaro bog‘liqdir. Iroda xuddi mushakday faqatgina ob‘ektiv va sub‘ektiv qiyinchiliklarni engib o‘tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o‘yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni engib o‘tish, o‘zini tuta bilish emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitda yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini o‘ziga xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatini o‘ziga xosligi shundaki, ular faoliyat ko‘rinishida namoyon bo‘lib, rivojlanishdan kelib chiqadi. Shu erda sharoitni yaratish zarurki, bunda harakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi. U erda bir qarorga kelishlik, jasurlik, o‘zini tuta bilishlikni namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta’sir ko‘rsatish ostida emotsional qo‘zg‘alishni tez-tez nazorat qiladi, ayrim vaqtda o‘ylamasdan hal etish ko‘pincha bu o‘yin tayyorgarligini va texnikasini etarli bo‘lmasligi natijasida bo‘ladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o‘tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug‘ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni engib o‘tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo‘yicha ish o‘tkaziladi.

Ahlokiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat’iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur’atlilik, tirishqoqlik, o‘zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni engib o‘tishda ongli munosabatda bo‘lish asosida ularni muntazam trenirovka mashg‘ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi qiyinchiliklarni engib o‘tish charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek o‘quv

o'yinlari va musobaqalar xarakterini qat'iyiligi, jur'atliligi, tirishqoqligi va qat'iy turishida zarurat tug'ilganda namoyon bo'ladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchdir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini trenirovkada, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko'proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum daqiqani sezgirlik bilan namoyon qilishi kerak. Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati qo'yidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqqa to'g'rilash uslubi;
- ideomotor mashqini kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo'lajak faoliyatga tayyorlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirish bilan imkon beradigan mashg'ulotni boshqarish uslubi;
- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

a) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

b) topshirilgan vazifalarini o'z vaqtida aniq bajarishga erishish;

v) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

d) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda, belgilangan rejalarni amalga oshirishda, shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlariga ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Binobarin, boksda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ringda muvaffaqiyat qozonish uchun asosiy omil hisoblanadi. Boks jismoniy kuch talab etuvchi Olimpiada o'yinlarining sport turi sanaladi va bokschi ringda nafaqat ko'p energiya sarflaydi, balki raqib tomonidan ijro etiladigan asab buzar harakatlar bokschini chalg'itishi mumkin, shuning uchun ham psixologik tayyorgarlikka ehtiyoj seziladi.

Bokschida umumiy psixologik tayyorlashda quyidagi tavsiyalar muhim sanaladi:

Psixologik jihatdan o'zini tiklash usullarini o'zlashtirish (masalan, relaksatsiya);

- murabbiy bokschi uchun andaza sanaladi va shuning uchun murabbiylar har qanday joy va vaziyatda o'zini munosib tutishi lozim;
- mashg'ulotlarni olib borish uchun kerakli do'stona muhitni yarating va iloji bo'lsa psixolog xizmatidan samarali foydalaning;
- musobaqalar va mashqlarning darajasini bosqichma-bosqich oshirib, bokschiga yangi qiyinchiliklar yarating;
- mashg'ulot hajmi bokschining tayyorgarlik darajasi va ish hajmiga moslashish holatiga mos bo'lishi lozim;
- mashg'ulot va ish hajmini bokschi bilan muhokama qiling;
- asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun avval kichik musobaqalarda ishtirok eting;
- ijro mahorati bokschi bilan muhokama qilinganda bokschining yutuqlarini maqtash, lekin mashg'ulot va musobaqa natijalari bo'yicha bokschiga etarli darajada ma'lumot berish lozim;
- tanqid qilgandan ko'ra bokschiga zaif tomonlarini bartaraf etishni o'rgatgan ma'qul;
- kichik turnir va musobaqalardagi ishtirok nafaqat g'alaba qozonib o'zida ishonchni va ijobiy psixologik holatni shakllantirish, balki o'rganilgan taktikalarni amalda qo'llash va tajriba to'plash uchun ham muhim ahamiyatga egaligiga urg'u bering;

Bokschining kayfiyati past bo'lganda:

- mashq turlarini o'zgartiring;
- mashg'ulot muhitini o'zgartiring;

Musobaqa uchun psixologik tayyorgarlik

- Bokschini musobaqadagi muhit ya'ni jang maydonidagi yoritish tizimi, tomoshabinlar ommasi, raqiblar va boshqa narsalardan xabardor qiling;

- bokschini musobaqalardagi kutilmagan vaziyatlarni engib o‘tishga o‘rgating va buning uchun “agar...vaziyat sodir bo‘lsa” degan taktika bilan mashg‘ulot olib boring;
- agar bokschiga omma haqoratli tovush bilan qichqirishni boshlasa o‘zini yuqotmaslik, o‘zini qo‘lga ola bilish;
- agar bo‘lajak jangda bokschiga kuchli raqib duch kelsa, raqibni har tomonlama o‘rganish va shunga qarshi usullarni ishlab chiqish;
- musobaqadan so‘ng psixologik holatni tiklash mashg‘ulotini tashkil eting masalan autogen mashqlari;
- faol xordiq (uyqu, tabiat);
- spa, sauna, massaj;
- qisqa muddatli dam olish kunlari.

Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan mashg‘ulot, musobaqa natijalari muhokama qilinishi kerak. Bolalarni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olishi, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda aniq, to‘g‘ri ko‘rsatmalarga tayanish lozim. Muhokamada, albatta, barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo‘q bo‘lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, sportchini shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu sportchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Sportchining musobaqada g‘olib bo‘lishi uchun kurashida uchraydigan qiyinchiliklar va har qanday irodaviy harakatlarni amalga oshirishda ular turlicha qarshiliklarga uchraydilar, ya’ni:

1. Ichki qarshiliklar (sportchining o‘ziga xos bo‘lgan qarshiliklari).
2. Tashqi qarshiliklar (ob-havoning noqulay kelishi, raqibning noqulay bo‘lishiga va hokazo).

Yuqoridagi qiyinchiliklarni engish uchun kurashda odamlar ham kuchli irodali va irodasi kuchsiz odamlarga bo‘linadi. Inson irodasi bir qancha sifatlarga ega.

Masalan, irodaning ijobiy sifatlari qat’iyatlilik, dadillik, mustaqillik, prinsipiiallik va o‘zini tuta bilish kabilardan iborat. Irodaning salbiy sifatlari esa qat’iyatsizlik, ikkilanishlik, mustaqilsizlik, o‘zini tuta olmaslik kabilardan iborat.

Ruhiy zo‘riqish sharoitida bo‘lgan sportchi holatini optimal (maqbul) holatga keltirishning bir necha usullari ishlab chiqilgan, bular:

1. Ruhiy boshqarish mashqlari.
3. Jismoniy mashqlar.
4. Nafasni boshqarish mashqlari .
5. Munosabatlarni boshqarish.
6. «Irodaviy gimnastika».
7. Uyquni boshqara olishlik. Katta musobaqalar oldidan ayrim sportchilar bir necha kun yaxshi uxlay olmasligi mumkin. Bu esa uning sport natijalariga salbiy ta'sir etadi.
8. Farmakologik usullar.
9. Autogen mashqlar orqali sportchilarni ruhiy zo'riqishlarini bartaraf etish va psikorreksiyalash mumkin.

Sportchilarni mashg'ulotlar jarayonlarida, musobaqalar oldi va musobaqalardan so'ng o'zini-o'zi ishontirish mashg'ulotlari ya'ni autogen mashqlarini o'tkazish lozim. Bu o'tkaziladigan mashqlar sportchilarni o'ziga bo'lgan ishonchini his qilish, psixomotor, sensomotor harakatlarini tahlil qilish orqali jismoniy sifatlari, texnik-taktik jihatlarini raqibdan ustun yoki kamchiliklarini taqqoslash imkoniyatlariga ega bo'ladilar.

*O'z - o'zini ishontirish mashg'uloti
(autogennaya trenirovka)*

Sportchi psixologik jihatdan tayyorlanishda ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini engishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga halaqat beradi.

Keyingi vaqtda ortiqcha asab qo'zg'alishini kamaytirish uchun sportchilar o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotidan foydalanish muhim o'rin tutadi.

Auto-o'zim, Genno-yarataman, erishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi.

Sportchi maxsus trenirovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish maqsadga muvofiq, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi oson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pincha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Bugungi kunda

sportchilar qoʻllayotgan mashgʻulot aslida shifokor Shulsning nazariyasiga asoslanadi.

Rotkevich Polshalik psixologning nazariyasida bir oz oʻzgartirilib sportchilarga tadbiq etilgan yaʼni uning gʻoyasida bu mashgʻulotlar geologlarda dastlab moʻljallangan.

Masalan: ularda oʻz-oʻzini ishontirish shunday kuchli ediki, geologlar qiyinchilik vaziyatlardan ham chiqib keta olishga oʻzlarida kuch topar edilar.

Hozirgi vaqtda asosan ikki xil oʻz-oʻzini ishontirish mashgʻulot tizimi vujudga keldi.

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qoʻllaniladi.

- 1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqishni yoʻqotish yoki pasaytirish va sport bilan shugʻullanish qobiliyatini tiklash.
- 2) Musobaqa paytidagi emotsional zoʻr berish bilan bogʻliq boʻlgan umumiy asab toliqishini yoʻqotish yoki pasaytirish.
- 3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan koʻngilsiz holatlarda haddan tashqari qoʻzgʻalgan asab tizimini vazminlik holatiga solish.
- 4) Uyqusizlik holati bilan kurashish, oʻzini ishontirish metodini sportda qoʻllashda qoʻyidagi vazifalarni ochadi.
 1. Trenirovkadan oldin oladigan dam unimli boʻladi.
 2. Uyqusiz holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa, musobaqa oldidan.
3. Emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yoʻl qoʻymaslik.
4. Musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Polshada shtangistlar bilan autogen trenirovka qilish maʼlum darajada yaxshi natijalarga olib keldi. Misol: shtanga sporti boʻyicha Bashankovskiy Tokioda musobaqalashganda har yondashuv orasida shu autogen trenirovkasidan foydalanadi.

Bashankovskiyning aytishicha bunday mashgʻulot chempion boʻlishiga katta yordam beradi. Sportchi oʻzini ishontirish qobiliyatiga ega boʻlish uchun u maxsus metodika boʻyicha 3-4 oy davomida mashgʻulot qilishi shart. Kim bilan shugʻullanish kerak? Bu mashgʻulotni faqat xohlagan kishi bilan shugʻullanishi mumkin. Agar sportchi xohlamasa mashgʻulot bekor qilinishi mumkin.

Oʻz-oʻzini ishontirish mashgʻulotini texnikasi va asosiy prinsiplari.

Mashgʻulot chalqancha yotib bajariladi yoki kresloda oʻtirib bajariladi. Shu ikki holatlardan yuqorida aytganimizdek eng ustuni yotib mashgʻulot qilishdir, chunki bunday holatda mushaklarning boʻshashtirish

osonroq bo‘ladi. Mashg‘ulot faqat karovatda, yoki divanda o‘tkazilmay balki ochiq havoda o‘tkazilishi ham mumkin.

Faqat boshning tagiga yumshoq narsa qo‘yiladi. Qo‘l bir oz bukilgan bo‘ladi. Qo‘lning kafti pastga qaragan bo‘ladi. Qo‘l oyoqqa tegmaydi, oyoq to‘g‘ri uzatilgan bo‘lib oralig‘i bir-biridan taxminan 20sm bo‘ladi. Shundan keyin oyoq mushaklarini ham bo‘shashtirdik, oyoq-qo‘lning mushaklarini bo‘shashtirgandan so‘ng, ko‘z yumiladi. Undan keyin vrach yoki psixolog so‘z orqali mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug‘ullanuvchilar bilan quyidagi mashg‘ulotlar olib boriladi:

1. Mushaklarni bo‘shashtirish mashqi.
2. Issiqni his qilish.
3. Yurak faoliyatini tartibga solish.
4. Nafas olishni tartibga solish.
5. Qorin bo‘shlig‘ida (diaffragma) issiqni his qilish.
6. Peshonani muzlatish.

Mushaklarni bo‘shashtirish mashqi.

Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirish kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Men tinchlanyapman". "Men juda tinchlandim". "Mening atrofimda hech kim yo‘q". "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo‘lni mushaklarni bo‘shashtirishga o‘tiladi. Mening o‘ng qo‘lim og‘irlashyapti. Mening chap qo‘lim og‘ir. Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o‘ng qo‘l og‘irlashadi (ya‘ni qon tomirlar kengayadi). Shuning uchun qo‘l og‘irga o‘xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qo‘lni bo‘shashtiriladi, so‘ng o‘ng oyoq va chap oyoq, qorinning mushaklari, ko‘krak mushaklari, bo‘yin mushaklari va yuz mushaklari bo‘shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo‘lish tufayli mushaklarni bo‘shashtirish osonroq bo‘ladi. Ya‘ni tormozlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo‘shashtirish mashq jarayoni 10 – 14 kun qilinadi. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

Issiqni his qilish mashqi. Ma‘lumki skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarni boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi bor. Ma‘lumki, mushaklar bo‘shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo‘shashtirish mashqini egallab olgandan keyin issiqni his qilish mashqiga o‘tiladi, sport bilan shug‘ullanmaydigan kishilarda qo‘l og‘irlashganda issiqni his qiladi.

Sporchilarda bir-ikki kundayoq, issiqni his qiladi. Issiqni his qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o'ng qo'lim isiyapti, o'ng qo'lim issiq, so'ng chap qo'l, o'ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni his qilish sezilib boradi. Bu mashqlarni bir necha marta qaytarilgandan keyin mening o'ng qo'lim issiydi va hokazo. Keyinchalik formulalar qisqaradi. Mening qo'llarim issiydi. Bu mashqni 4 – 8 hafta qilish lozim. Agar issiqni his qilmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so'ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi. Bu mashqni qilishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo'lning, o'ng qo'lning ustiga qo'yiladi. Ko'p odamlar o'z yurak urishini sog'lom paytlarida sezmaydilar. Shuning uchun mashqni boshlashdan oldin yurak urgandek faraz qilish kerak, so'ng quyidagi formulani aytadi. Yuragim tinch va bir xilda uryapti, keyinchalik yuragim tez uryapti formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda ehtiyotlik bilan qilish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish mumkin.

Nafas olishni tartibga solish mashqi. Yuqoridagi mashqlarni egalab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg'ulotni asosiy vazifasi sportchining nafas olishiga o'zining ta'sirini kuchaytirish. Buning asosiy formulasi esa nafasimni erkin olyapman. Bu mashq natijasida nafas olish chuqurlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

Qorin bo'shlig'ida issiqni his qilish mashqi. Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'iga bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichki qismi isiydi. Asosiy formula mening diaffragmam issiq: Diaffragmanga issiq etib bordi. Ko'p shug'ullanuvchilar diaffragma nimaligini tushinmaydi. Shuning uchun oldindan tushuntirish lozim.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda asosan to'rtta jarayonni hisobga olish ma'qul:

- Mashg'ulot jarayonlariga psixologik tayyorlash;
- Musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorlash;
- Start oldi psixologik tayyorlash;
- Musobaqadan so'ng psixologik tayyorlash (yutuq yoki mag'lubiyat hissi).

Sportchini o'z imkoniyatini qo'llay olish va uning boshqarish mahorati muhim sanaladi. Sport psixologiyada bu sportchini o'zini ruhiy boshqarishi ya'ni **psixoregulyatsiya** deb ataladi.

Psixoregulyatsiya bu – sportchining o‘z imkoniyatlarini va salohiyatini to‘la namoyon etishni ta‘minlovchi ruhiy holatni shakllantirishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Bu holatning psixofiziologik asosini tananing ishchanlik va tiklanuvchanlik holatlarini optimal nisbatga o‘tishidir. Inson tanasi bir faoliyatdan boshqa bir faoliyatga tezda o‘ta olmasligi mumkin. Ba‘zan bu holat cho‘zilib ketishi va sport natijalarini pasaytirib yuboradi. Uning oldini olish uchun maxsus psixoregulyatsiyalovchi metodlar yaratilgan. Ular xilma-xil bo‘ladi. Ularni ikki guruhga ajratish mumkin:

1. Geterregulyatsiya metodi-verbal;
2. Autoregulyatsiya metodi-noverbal;

Geterregulyatsiya metodi verbal metod yordamida ta‘sir etib, suhbat, ishontirish, buyruq va ratsional ta‘sir etish kabi turlarga bo‘linadi.

Autoregulyatsiya metodi esa autogen trenirovka, o‘z-o‘zini tartibga solish, ideomator trenirovkalarga bo‘linadi. Ularning hammasi charchoq, asabiylashish, frustratsiya kabi salbiy holatlarga qarshi ishlatiladi.

Sportchi shaxsining shakllanishi muayyan sport faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, unda hissiyot va tuyg‘ular, intellekt va ijodiy jarayonlar boshqa ijtimoiy omillardan ustun ta‘sir etadi. Sportchi shaxsining shakllanishiga ta‘sir etuvchi omillar:

- a) Sport jamoasining ta‘siri - birgalikda qilinadigan mashqlantirish, jamoadagi munosabatlar, jamoa oldidagi ma‘suliyat, o‘zaro yordam, faoliyatga beriladigan baho va munosabat.
- b) O‘z-o‘zini anglashning shakllanishi axloqiy va etnik tuyg‘ular, o‘zini anglashi, o‘z-o‘zini kuzatish, hamda baholash, nazorat qilish va tarbiyalash.
- v) Trenerning ta‘siri o‘zaro muomala, hissiy reaksiyalar, mashqlantirish va o‘rgatish usullari va vositalari, tarbiya vositalari va usullari.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda trenerning o‘rni muhim sanaladi. Trener sport sohasidagi bilimi va malakalari yuqori bo‘lishi bilan birga boshqaruvchilik, shakllantiruvchi, tartibga soluvchi, gnosologik va tarbiyalovchi kabi sifatlarga ega bo‘lishi bilan birga u psixolog ham bo‘lishi lozim. Sportchini psixologik tayyorgarligida sport jamoasining ijtimoiy muhiti ham muhim o‘rin tutadi. Har bir sport jamoalarida barcha ijtimoiy guruhlarga hos bo‘lgan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar mavjud. Sport jamoalari ikki va bir necha guruhlardan iborat bo‘lib, ularda status va rollar, muomala va o‘zaro ta‘sir vertikal (trener va sportchi) va gorizontal (sportchi-sportchi) shaklda taqsimlanadi. Ular rasmiy va

norasmiy tizimlardan ham iborat bo‘ladi. Jamoa tizimida har ikki tizim ham optimal darajada bo‘lishi lozim.

Sport jamoalarining miqdori haqida turli qarashlar mavjud. Aksariyat tadqiqotchilar 6-7 kishilik guruh, ancha barqaror bo‘ladi deb ta’kidlashadi. Barcha jamoalarda “Biz” tuyg‘usi, guruh a’zolari o‘rtasida ierarxiya, psixologik muhit, maqsad va vazifalar mavjud. Sport jamoalarini boshqarishda trener guruhlardagi liderlik masalalariga ham e’tiborli qarashi lozim, chunki liderning salbiy va ijobiy hulq-atvori guruhda o‘ziga xos psixologik muhitni yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda musobaqalarning psixologik xususiyatlari, dinamikasi, o‘ziga xos qonuniyatlari, musobaqa oldi holatlar sportchi oldiga katta talablar qo‘yadi. Bu esa ularni musobaqalarga maxsus tayyorlash mashqlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sportchilarni musobaqaga taktik tayyorlashning psixologik asoslari musobaqaga ruhiy tayyorlash sportchida musobaqa jarayonida muvaffaqiyatni ta’minlovchi sportchi shaxsi sifatleri va ruhiy holatlarini shakllantirishga yo‘naltirilishi lozim. Bular musobaqa vaziyatlariga moslashish, faoliyatning ekstremal xususiyatlariga tezkor va sovuqqonlik bilan javob berish, musobaqalarda barqaror qatnashish, natijalarni muntazam yaxshilab borish, o‘z kuchiga ishonish, jangovar ruh kabi xususiyatlarni shakllanishiga to‘rtki bo‘ladi. Bu sifatlarning uzviyligi sportchida o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantiradi. Sport faoliyatida beshta asosiy jismoniy sifatlar: ildamlilik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik bo‘lib bu esa sportchidan o‘ziga xos talablarni qo‘yadi. Mazkur jismoniy sifatlarning sportchilarda qanday tarzda tarkib topishida temperamentlarning o‘rni ham muhim ahamiyatga ega.

Temperament lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan so‘zdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, o‘ninchi asrda yashagan Ibn Sino va boshqalar o‘z qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi bo‘lib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab o‘tgan. Keyinroq vatandoshimiz Ibn Sino temperamentni mizoj deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bog‘liqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bog‘liqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan o‘xshash bo‘lishi qabul qilingan.

Sangvinik – qon so‘zi bilan bog‘liq bo‘lib, serharakat, kuchli ta’sirlanish, muvozanatsiz bo‘lish nazarda tutiladi.

Xolerik – sariq o‘t organizmda ustun miqdorda bo‘lishi asos qilib olinib, taassurotni tez qabul qilib olish, kuchli qo‘zg‘olish, harakatchan, shoshqaloq, jahli tez, kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyati ustun xususiyatga ega sportchi hisoblanadi.

Flegmatik – organizmda shilimshiq modda flegma miqdori ko‘pligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi sportchi shaxsi taassurotni bir muncha sekin qabul qiladi, mashg‘ulotga shoshilmay kirishadi, lekin mashg‘ulotni to‘g‘ri puxta, oxiriga etkazib bajarishga layoqatli sportchi.

Melanxolik – qora o‘t miqdori bilan bog‘liq deb hisoblanadi. Bu tipdagi sportchilarda kam harakatli, atrofida sodir bo‘layotgan voqea hodisalarga va sportchi shaxslariga loqayd, o‘z ichki dunyosiga ega sportchi.

Antik davr psixologiyasidagi bu tiplar keyin yana ko‘p marta tadbiiq qilinib, yana shu to‘rt tip nomi saqlanib qolgan. Mazkur temperamentlarga xos bo‘lgan sportchilarning jismoniy sifatlari ham shunga moslashgan bo‘ladi. Demak, bolalarni sport turlariga qabul qilishda, tanlashda, saralashda ularni temperament xususiyatlariga mos tarzda sport turlariga yo‘naltirish maqsadga muvofiq, bu esa sportchilarni psixofiziologik tomonlama moslik darajasini ta’minlaydi.

3. Sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarda irodaviy tayyorlashning psixologik jihatlari.

Sportchilarda iroda bu – o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni engib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarish jarayonidir.

Sportchida irodaviy harakatni o'z ichiga oladigan motivlar hozir va o'tmishda o'rin olgan tashqi ta'sirlar natijasi tariqasida, sportchining psixik rivojlanishi jarayonida uning hayot va faoliyat hodisalari bilan faol munosabati natijasida tarkib topadi va yuzaga chiqadi. Iroda asosini sportchining harakatlanishiga sabab bo'ladigan ehtiyojlarni tashkil etadi. Harakatga undovchi sabab motiv deb aytiladi. Sport psixologiyasida motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o'zaro mustahkam bog'langan, lekin bir-biriga to'la mos kelmaydigan mustaqil uchta turi tushuniladi.

Birinchi, sportchining ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo'ladigan motivlardir.

Ikkinchi, motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun aynan shunisi tanlanganligini izohlab beradi. Bu sportchi shaxs yo'nalishini tashkil etadi.

Uchinchi, motivlashtirish sportchini ahloqi va faoliyatini o'zi boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bu vositalarga emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar bilan birga eng asosiysi iroda muhim sanaladi.

Iroda faoliyatning ichki qiyinchiliklarni engishga qaratilgan ongli tuzilma va sportchini o'z-o'zini boshqarish sifatida eng avvalo o'ziga, o'z hissiyotlariga, xatti-harakatlariga hukmronlik qilishdir. Bu hukmronlik har xil sportda sportchi uchun turlicha bo'lib, irodasi kuchli va irodasi kuchsizga bo'linadi. Irodasi sustlikning namoyon bo'lish doirasi xuddi kuchli irodaning xarakterli sifatlari kabi rang-barangdir. Irodaning ijobiy fazilatlari juda xilma-xil va ko'pdir. Qahramonlik, sabotlilik, qat'iylik, mustaqillik, o'zini o'zi tuta bilish va h.k.

Irodaning mustaqilligi murabbiyning fikrini, uning maslahatlarini hisobga olishda ushbu fikrlar va maslahatlarga nisbatan ma'lum tanqidiylikni nazarda tutadi. Qat'iylik kabi mustaqillik asosan, irodaviy harakatni nazorat qilishning ichki to'xtab qolishini aniqlaydi. Irodaning mustaqilligi o'jarlikka, tanbeh berishga qarama-qarshi bo'ladi.

Irodaviy sifatni baholash kuchli va kuchsiz o'lchov bilan ifodalanmasligi kerak. Irodaning tarbiyalanganligi, agar hal qiluvchi bo'lmasa ham, muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalash usullari turlicha bo'lishi mumkin, lekin ularning hammasi quyidagi shartlarga amal qilishni o'z ichiga oladi:

1. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashni arziyas qiyinchiliklarni bartaraf etishni odat qilishdan boshlash kerak.

2. Qiyinchiliklarni va to'siqlarni bartaraf etish ma'lum maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik ahamiyatli bo'lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchi shunchalik katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga qodirdir.

3. Qabul qilingan qaror bajarilishi kerak. Har gal, qachonki, qaror qabul qilinib, uning bajarilishi yana va yana kechiktirilaversa sportchining irodasi izdan chiqaveradi.

4. Har doim uzoqqa mo'ljallangan maqsadni o'z oldiga qo'yishga odatlanish kerak. Qilayotgan ishini tugatib yana nima bilan shug'ullanish rejasiga ega bo'lish kerak.

Irodaviy tayyorlash – sportchini psixologik tayyorlash mazmuniga kiradi va sport trenirovkasining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Iroda sportchining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biror maqsad qo'yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish demakdir. Iroda maqsadga erishishdan qiyinchiliklarni, turli to'siqlarni sportchidan ko'pmi-ozmi talab etuvchi jismoniy va ruhiy ko'chish harakatlarini engishida namoyon bo'ladi. Hozirgi paytda sportchilarning g'alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega, chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy texnik, taktik, tayyorgarliklar yuqori darajali bo'ladi. Irodaviy tayyorgarlik mazmunida sportchi shaxsiy irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik mustaqillik, qat'iyatlilik, matonat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kiradi. Yuqorida aytilgan irodaviy sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Irodaviy harakat sportchilarda tayyorgarlik jarayonida maqsadga erishishlariga qaratilgan har xil to'siq va qiyinchiliklarni bartaraf qilishni talab qiladigan harakatdir.

Sport faoliyatidagi bir-biridan farq qiluvchi ikkita asosiy qiyinchiliklar mavjud:

1. Ob'ektiv;
2. Sub'ektiv qiyinchiliklar.

Ob'ektiv qiyinchiliklar: ma'lum sport turi uchun spesifik to'siqlarni engishni shart qilib qo'yadi va bu sportchi ayni sport turini egallay olmaydi. Bu to'siqlar hamma sportchilar uchun bir xildir.

Sub'ektiv qiyinchiliklarga asosan sportchidagi ma'lum sport turining xususiyatiga trenirovka shartiga, sport musobaqasiga bo'ladigan sportchining shaxsiy munosabatlari kiradi. Qiyinchiliklarni bartaraf qilish metodikasi, irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat bo'ladi: ishontirish, ibrat ko'rsatish metodi orqali. Har xil sharoitda trenerovka va musobaqalar o'tkazish, musobaqa kurashlarida tajribalar to'plash, o'z -o'ziga buyruq berish orqali irodaviy sifatlari shakllanadi.

Sportchida irodaviy g'oyaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit-sport musobaqasidir. Chunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini irodaviy g'oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkondir. Shu asosida trener hamda sportchi shaxsidan o'zi irodasidagi etishmovchiliklarni tuzatish chorlarini belgilay oladi. Sportchi irodaviy etukligi qator musobaqalarda yutuqlari va ko'pchilik tasdig'i bilan xarakterlanadi. Ma'lumki sportchi sport jarayonida o'z oldiga maqsad va vazifalar qo'yadi. Bu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoitidir. Lekin shuni ham aytish kerakki, bu maqsad va vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lsa, bularni sportchi qanchali aniqroq anglagan bo'lsa shunchalik yaxshi natija keltira oladi. Masalan: oldingi tajribangizdagi misollardan ma'lumki, ko'pincha sportchilar musobaqa jarayonida qattiq jarohatlansada kurashni davom ettirib rekordlar keltirgan. Bu ulardagi iroda va ijtimoiy g'oyaviylikni qanchalik yuksakligidan dalolatdir. Lekin sport maydonida aksincha holatlar ham uchrab turishi mumkin. Masalan: ba'zi sportchilar o'z sportchi shaxsiy ustunligini nazarda tutib musobaqada ishtirok etadilar. Bu esa ko'pincha individualizm, maqtanchoqlik, o'z sportchi shaxsini oshiqcha ko'tarib yuborish kabi salbiy sifatlarni shakllanishiga olib keladi. Demak sport jarayonida ijobiy sifatlarni bilan birgalikda salbiy sifatlarni ham namoyon bo'lib turadi. Salbiy sifatlarning paydo bo'lib turishining asosiy sababi sportchini birinchidan jismoniy, texnikaviy va taktikaviy etuk emasligida bo'lsa, ikkinchi tomondan uning irodaviy va g'oyaviy tomondan etarli tayyorlanmaganligidadir. Shu sababali trener sportchining bu ikki muhim tomoniga alohida e'tibor bilan qaramog'i lozim.

Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olishda ularni irodaviy sifatlarni rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda

musobaqadan oldingi prognozlarga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki startoldi emotsional, irodaviy holatlarini o'z-o'zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo'llay bilish uchun zarurdir. Psixodiagnostika maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun u albatta sport murabbiyiga va sportchiga bag'ishlangan ayrim sport turlari bo'yicha yoki musobaqalar jarayonida qo'llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak. Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sportchini natijalarga erishishida mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarga bardosh berish bilan birga irodalarini mustahkamlash, qiyinchiliklardan chiqqan olish, o'zini qo'lga olish va xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishni shakllantirish lozim.

Sportchining irodaviy hususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining irodaviy jihatdan psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining irodaviy psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda sportchi shaxsining psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

Sportdagi irodaviylik ulardagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Bu esa psixologik tayyorgarlik jarayonida, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongli harakat tizimini belgilab beradi.

Sportdagi irodaviy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o'stirish;
2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.
3. Sportga oid his-tuyg'ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish;

4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo‘riqishini safarbar etishga o‘rgatish;

5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;

6. O‘z harakatlari va faoliyati, shuningdek, organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;

7. Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik iqlim”ni yaratish.

Sportdagi irodaviy psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

Sportchilarni irodaviy psixologik tayyorlash masalasining hal etilishini rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta mazkur reja sport murabbiysi tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog‘ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo‘ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bo‘limdan iborat bo‘ladi: birinchi bo‘lim – musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo‘lim esa – muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko‘zlagani uchun u ma’lum darajada barqaror bo‘ladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o‘zgartirilishi, to‘ldirilishi, qisqartirilishi mumkin.

Sportchini musobaqaga irodaviy psixologik tayyorlash uchun quyidagilar zarur:

1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish;

2. Uning sport mahorati darajasini hisobga olish;

3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya’ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday sportchi shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash;

5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash;

6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (sportchi shaxsi rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun),

psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini kuzatuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish;

7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tarbiyalashi uchun zarur vositalarni tanlash;

8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emotsional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash kabilar muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar sportchilarni mashg'ulotlar jarayonidan boshlab irodaviy zo'r berishni tarbiyalash lozim. Chunki ilk bor yosh sportchilarni bolalar va o'smirlar sport maktablariga qabul qilinganida ularni mashg'ulotlar orqali jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, bunda albatta ularni irodaviy sifatlari ham muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklar, musobaqalashuv jarayonlarida shikastlanish yoki zarbalar kuchiga bardosh berish va buni engib o'tishga qaratilgan chidamlilik, sportchilarni irodaviy tarbiyalanganlik darajasini belgilaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalashda quyidagi xususiyatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim:

1. Sport mashg'ulotlarida psixik jarayonlarni, sportchi shaxsining holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi.

2. Sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi psixik zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.

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

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

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

6. Sport mashg'ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya'ni, murabbiy bilan muloqotlarda. Murabbiy oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o'z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg'otishdan iboratdir.

7. Mashg'ulotlarda sportchining yoshi, jinsi va uning jismoniy sifatlariga mos bo'lmagan yuklamalar natijasida ularda psixik zo'riqishlarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik irodaviy zo'riqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi irodaviy psixik zo'riqish – ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak-atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar, funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo'lishi mumkin. Irodaviy psixik zo'riqishning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Irodaviy zo'riqishlarni uch bosqichga ajratish mumkin. Bular: asabiylik, jizzakilik, asteniklik.

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

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

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

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi.

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

Uchinchi bosqich – asteniklik. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish. *Vahima (vahimalilik)* – ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilish ko'rinishida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasa-da, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

Vahimalilik holati – o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni, irodasizlikni oldinga qo'yilgan natijalarni qo'lga kiritishga shubhalanish hissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o'ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham sportchi shaxsining o'ziga xos xususiyati bo'lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida irodaviy zo'r berishni tarbiyalash maqsadida murabbiylarga quyidagi psixologik tavsiyalar taqdim etmoqchimiz:

1. Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar eng oliy darajaga etgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi,

ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

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

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

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

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

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

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

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, murabbiy rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

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

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

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

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

Xulosa qilib aytganda, sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarda irodaviy tayyorlashda oila va sport maktablarining o'zaro hamkorligi, qo'llab-quvvatlashi bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biri bo'lmog'i lozimdir.

4. Sportda psixodiagnostika metodikalar va uni samaradorligi.

Psixologik-pedagogik tashxisdan ma'lumki, jismoniy tarbiya inson psixik jarayonlari uchun muhim ahamiyatga ega, chunki markaziy nerv sistemasi va inson tayanch harakat a'zolari orasida aloqa mavjud. Bu tana va ruhning birligi miyaning funksiyasi va strukturasi bilan belgilanadi. Sklet muskulaturada maxsus nerv hujayralar joylashgan bo'lib, muskul harakatida teskari aloqa prinsipi bo'yicha undovchi impulslarni miyaga jo'natadi.

Sport psixologi E. Jokelning aniqlashicha, keksa gimnastlar, ya'ni butun hayoti davomida sport bilan shug'ullanganlar, sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda 10 – 20 yilga yosh ko'rinishlari aniqlangan.

Psixofiziolog olimlarning aniqlashlaricha, o'ng qo'lini doimiy mashq qilgan sportchida nerv jarayonlarining doimiy irradiatsiyasi oqibatida miyada chap qo'l mashqlarda ishtirok etmagan bo'lsa-da, chap qo'lning mashq qilishi yaxshilangan. Markaziy nerv sistemasi jarayonlarining irradiatsiyasi (tarqalishi) tufayli chap qo'lga o'tkazilgan tajriba xotirada mustahkamlangan va haqiqiy mashqday idrok qilingan.

Aqliy faoliyat va motor faolligi orasida ham aloqa mavjud. Bir tomondan, maxsus nerv hujayralari impulslar bosh miya po'stlog'i funksiyasini qo'zg'aydi; ikkinchi tomondan, motor faolligiga inson ongi, masalan, hayol yordamida ta'sir qilishi mumkin.

Motor apparatning bunday hayoliy harakati sportda ma'lum. Futbol o'yinini tomosha qilayotgan tomoshabinlar o'yinchilar harakatini fikran idrok qiladilar. Avtomobil yo'lovchilar ba'zi vaziyatlarda yo'q tormozni bosadilar.

Karpenter effektining amaliy ahamiyati katta. Doimiy sport bilan shug'ullanuvchi insonlar ba'zi qiyin vaziyatlarda tananing bo'shshishi harakatini ko'z oldiga keltirib bo'shshishlari yoki autogen mashqlardan foydalanishlari mumkin.

Shunday qilib, sport faolligi va motor faollik inson sog'lig'iga ijobiy ta'sir qiladi, uning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilaydi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun sport bilan shug'ullanishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

1. Doimiy va davomiylik. Mashq har kuni bir marta kamida 5 daqiqa davom etishi maqsadga muvofiq. Agar mashq haftasiga 3 marta o'tkazilsa, kuniga 15 – 20 daqiqadan shug'ullanish zarur.

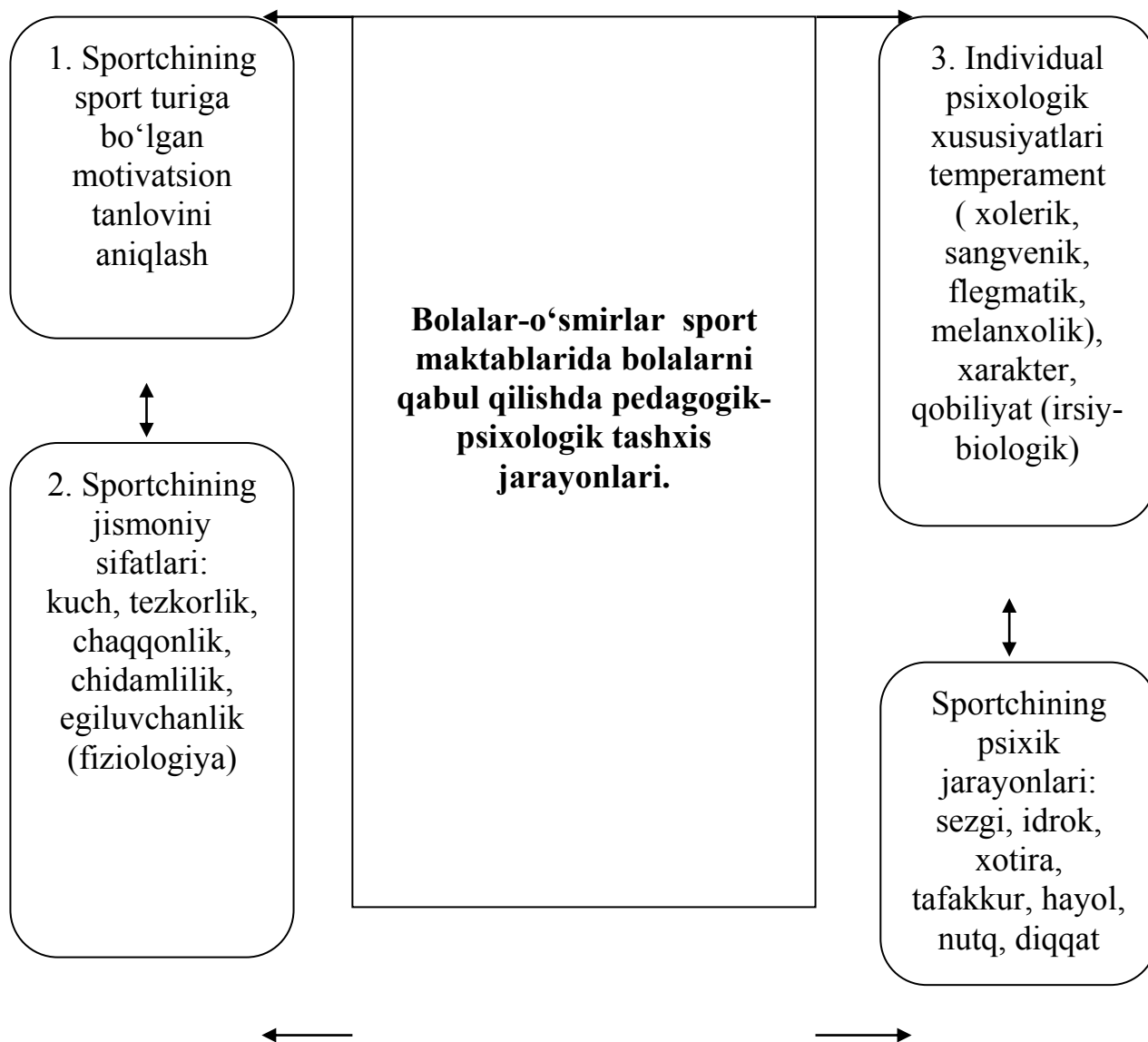
Haftasiga bir marta o'tkaziladigan mashqlar to'g'ri olib borilsa, ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi mumkin, lekin haqiqiy mashqdagi natijani bermaydi. Haftasiga bir marta haddan tashqari ko'p shug'ullanish sog'liqqa ziyon keltirishi mumkin.

2. Yugurish, gimnastika va cho'milish va boshqa sport turlari tavsiya etiladi. Sog'liqni mustahkamlash uchun oddiy sayr va gimnastika etarli emas. Sport musobaqalarida tartib, intizom o'z-o'zini tanqid qilish, iroda kuchi shakllanadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablarida bolalarni qabul qilishda quyidagi pedagogik-psixologik tashxisga asoslanish maqsadga muvofiq:

- sportchining sport turiga bo'lgan motivatsion tanlovini aniqlash;
- sportchining jismoniy sifatlari: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik;
- individual psixologik xususiyatlari temperament (xolerik, sangvenik, flegmatik, melanxolik), xarakter, qobiliyat (irsiy-biologik)
- sportchining psixik jarayonlari: sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol, nutq, diqqat.
- sportchilarda mashg'ulot, musobaqa va musobaqa oldi, musobaqadan so'ngi holatlarda kuzatiladigan emotsiya, stress, effekt, shok kabi psixik xolatlarni chuqur kuzatish hamda psixokorreksiya ishlarini tashkil etish muhim ahamiyatga egadir.

Mazkur pedagogik-psixologik tashxis jarayonlari quyidagi bosqichlarga asoslanib o'tkaziladi.



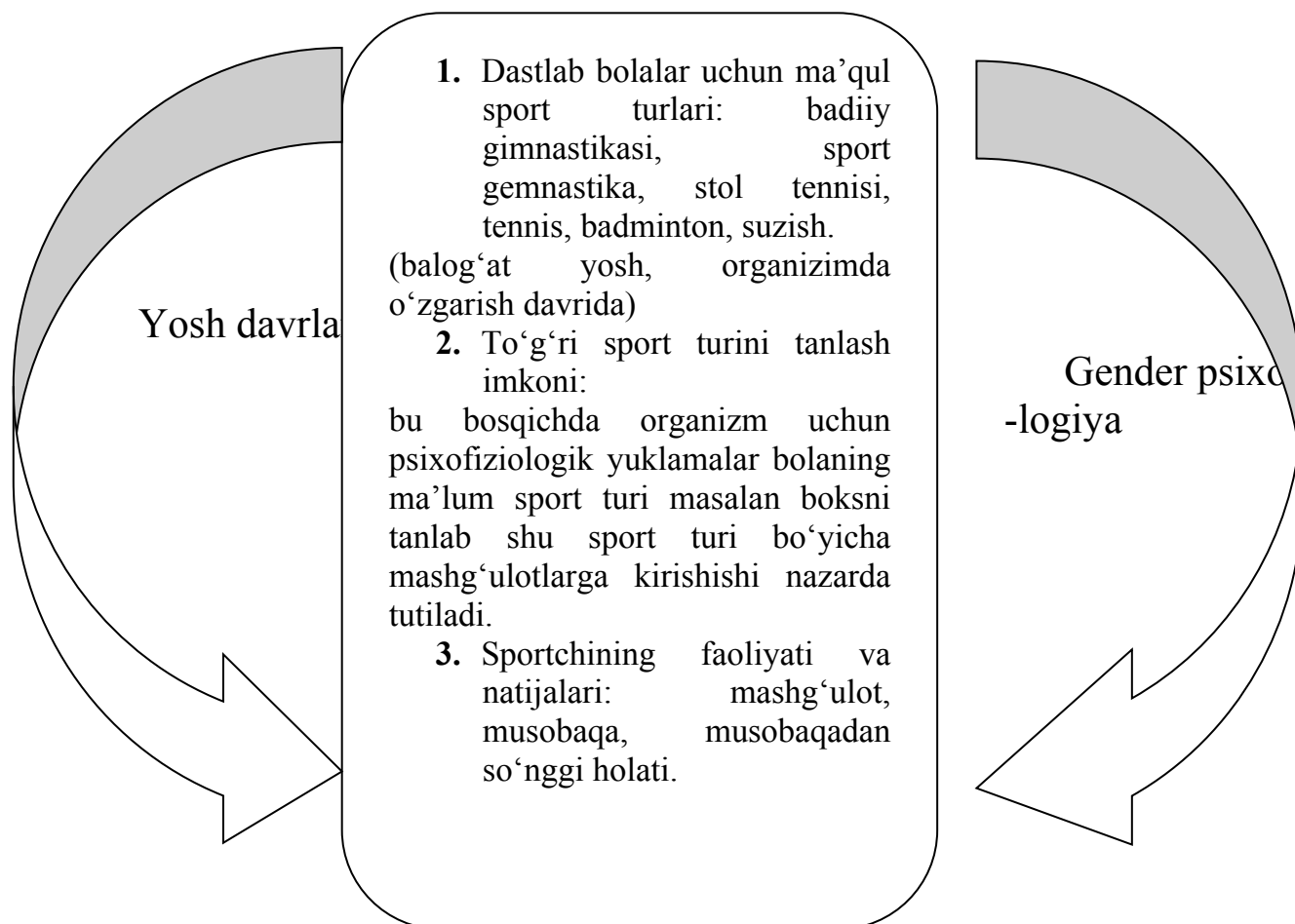
Shuningdek, bolalarni sportga yo'naltirishda ularni yoshi, jinsi, ijtimoiy kelib chiqishini o'rganish muhim o'rin tutadi:

– bolalarning yosh davrlari muhim sanalib, ba'zan balog'at yoshi, organizmda o'zgarishlar yuz berayotgan vaqtda noto'g'ri sport turlari og'ir atletika, kurashga yo'naltirish natijasida organizmda yuklamalar hosil bo'lishi ularda salbiy jismoniy zo'riqishlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi;

– sportda gender psixologiya masalasi muhim sanaladi, sport turlarida o'g'il va qiz bolalarning o'rni hamda beriladigan yuklamalarning o'zaro mutanosibligi bilan farq qilishi nazarda tutiladi;

- sport turlarini tanlashda ijtimoiy kelib chiqishi ya'ni oilaviy shart-sharoiti, irsiy-biologik kelib chiqishini o'rganish va tahlil qilish lozim.

Biz yuqorida keltirilgan mazkur fikrlarni qo'yidagi piramida shaklda yoritib borishni joiz deb bildik.



Sportchilarni psixologik tayyorlashda uchta jarayonlarni o'zaro bog'liq holda nazorat qilish lozim:

1. Mashg'ulotlar jarayoni;
2. Musobaqa va musobaqa oldi jarayoni;
3. Musobaqadan so'nggi jarayonlar muhim sanaladi.

Bu jarayonlar sportchilarda turlicha psixologik holatlarda bo'lishni ko'rsatib berishi mumkin, ba'zi sportchilar mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha hayajonga berilmasdan o'zini nazorat qila olishi va boshqara olishi mumkin. Ammo musobaqalarda hayajonga berilishi o'zini nazorat qilaolmasligi mumkin. Bu holatlar psixologik holat bo'lib har bir sportchida kuzatilishi mumkin. Chunki musobaqada o'zgacha hayajon bo'lishi tabiiy holdir. Musobaqa oldi sportchi raqib bilan to'qnash bo'lishi

va u haqida to'plangan ma'lumot va axborotlar unda dominant ya'ni miyani yuqori hajm egallashi natijasida hayajonlanish kuzatilishi mumkin.

Psixodiagnostika atamasiga to'xtaladigan bo'lsak, 1921 yilda psixolog G. Rorshax tomonidan fanga kiritilgan bo'lib mazkur atama asosida bugungi kunda alohida mustaqil fan sifatida amaliyotga joriy etilib kelinmoqda. Psixodiagnostika sport natijalarini prognozlashtirish maqsadida sportchining u yoki bu funksiyalarini rivojlanish darajasini aniqlashni vazifa qilib qo'yadi. Sportchilarni psixodiagnostika qilishda bir qancha tamoyillar asos bo'lib xizmat qiladi:

Ob'ektivlik (xolislik) tamoyili. Bunda sportchini tanlash va holati qanday bo'lsa shundayligicha o'rganish, qabul qilish tushuniladi. Ushbu diagnostikalar tajriba o'tkazuvchining xohishiga yoki imkoniyatlariga ko'ra emas, balki yuz bergan hodisaning ob'ektiv xususiyatlariga bog'liq ravishda tahlil qilinishi kerak.

Prognozlash tamoyili. Bunda sportchini yoki uning raqibini jismoniy sifatlari, individual psixologik xususiyatlari, musobaqalarda erishgan yutuq va kamchiliklari, faoliyat natijalari o'rganiladi, tahlil qilinadi hamda bo'ladigan musobaqa jarayonida qanday texnik-taktik mahoratga, psixologik tayyorgarlikka ega bo'lish lozimligi bo'yicha ma'lum bir tasavvurga ega bo'ladi.

Differensiallashgan tamoyili. Bunda masalan boks mamlakatlar O'zbekiston – Kuba sportchilarining o'zaro texnika-taktika tomonlama farqli tomonlari o'rganiladi, taqqoslanadi va shunga asoslanib musobaqalarda raqibga baho berish va shunga mos tarzda harakat qilish belgilab olinadi. (*Differensiallashgan tamoyil murabbiy-murabbiy, sport maktabi-sport maktabi, sportchi-sportchilarning jismoniy sifatlari, psixologik tayyorgarligi, texnik-taktik mahoratlari o'zaro taqqoslanadi.*)

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

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

Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili.

Ushbu tamoyil shunday o'ziga xos bir uslubiy yondoshuvni talab qiladiki, unda bir tomondan psixikaning alohida unsurlari ajratib

ko'rsatilsa, ikkinchi tomondan esa sportchi shaxsining yoki muayyan psixik xolatning yaxlit tavsifi beriladi.

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

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

U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy ekanligini o'zida ifodalaydi.

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

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

Umuman olganda psixodiagnostikaning vazifasi sportchining imkoniyatlarini aniqlashdan iboratdir.

a) Sport bilan shug'ullanish chog'ida (sportdagi tanlash muammosi);

b) muayyan tayyorgarlik mashqlari siklida yoki alohida mashg'ulotlarda;

v) musobaqalarda yoki muayyan musobaqada.

Sportdagi tanlash muammosi – o'ta dolzarb va ayni paytda ilmiy bilish o'ta qiyin bo'lgan muammodir. Ushbu muammo asosan sport murabbiylarining ko'p yillik tajribasi evaziga hal etiladi.

Sportdagi tanlash bo'yicha psixodiagnostikaga oid tadqiqotlar hozircha juda kam.

Mashg'ulot jarayonida sportchining imkoniyatlarini aniqlash psixodiagnostikaning eng muhim qismidir. Sportchilar organizmi dosh berayotgan yuklamalarning psixologik ko'rsatkichlari, unga moslashuvchanligi darajalari tadqiq etishga molikdir. Buning uchun musobaqalarda organizm tomonidan olinadigan yuklamalar ta'siri ostida yuz beradigan bioximik o'zgarishlar va ularning psixofiziologik hamda psixologik ko'rinishlari orasidagi aniq aloqalarni aniqlashga bioximik ko'rsatkichlardan foydalanish kengayib bormoqda.

Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlariga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki startoldi emotsional holatlarini o'z-o'zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo'llay bilish uchun zarurdir. Psixodiagnostika maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun u albatta sport murabbiyiga va sportchiga bag'ishlangan ayrim sport turlari bo'yicha yoki musobaqalar jarayonida qo'llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak.

Sportchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo'ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (sportchini izchil ravishda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlariga ko'nikira bilish.).

2. Muloqotning o'ziga hosligida (tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar chog'ida yuz beradigan turli vaziyatlarda sportchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Musobaqalar oldidan va bevosita start oldidan sportchi o'zini hayajonini qo'lga ushlay olishida.

4. Startoldi holatlarida sportchining o'z holatini boshqarish va o'z-o'zini tartibga solishiga yo'naltirilgan hamda mashg'ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo'riqishlardan so'ng o'zini qayta tiklab olishga yo'naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

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

Kuzatish metodi. Sportchining har kungi mashg'ulot, musobaqa va musobaqadan so'nggi holatini kuzatish, tahlil qilishdan iborat jarayondir.

Sportchining psixologik o'zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

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

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

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

Anketa metodi. Sportchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli sport sohadagi va yoshdagi sportchilarning psixologik xususiyatlari, munosabatlari o'rganiladi.

Suhbat metodi. Sportchilar va murabbiylar o'rtasida hamkorlikning bir ko'rinishi bo'lib, jamoada suhbat, individual suhbatga asoslanadi.

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

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

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

- Verbal testlar (so'zlar, ma'nolar)
- Noverbal testlar (shakllar)

Psixologik testlar orqali sportchilarning temperament, xarakter, qobiliyat, iqtidor kabi individual psixologik xususiyatlari, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, xayol kabi bilish jarayonlari, his-hayajon, stress, depressiya, effekt kabi psixik holatlar o'rganiladi va psixokorreksiya ishlari amalga oshiriladi. Jumladan, quyidagi psixologik testlarni e'tiboringizga havola etmoqchimiz:

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

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

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

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

Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixologik tashxis metodikalarni ahamiyati muhim bo'lib sportchi shaxsini mantiqiy fikrlash jarayonini, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishga bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga to'rтки bo'ladi.

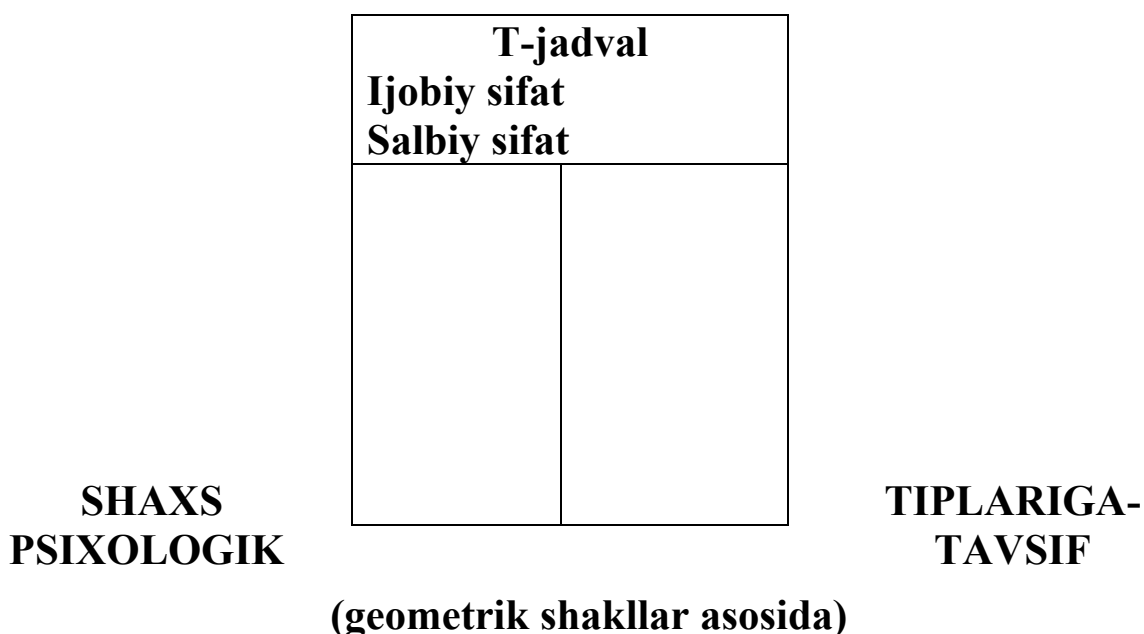
Biz shu o'rinda sportchilarni psixologik-pedagogik tashxis metodikalaridan namunalar keltirmoqchimiz:

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.

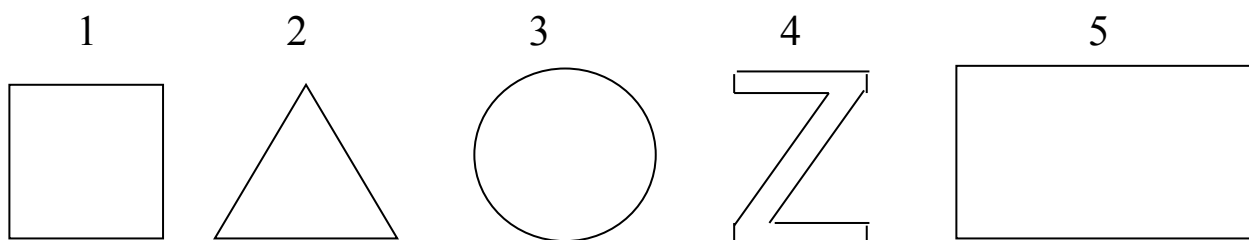
Materiallar: A4-qog‘ozda aks etgan T-jadval, plamastr yoki marker.

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 sifatleri 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 sifatleri trener tomonidan tanishib chiqiladi hamda har bir ishtirokchilarning guruhda tutgan mavqeyi, o‘rni haqidagi tavsif bilan tanishtiriladi.



Psixogeometriya – shaxsni o‘rganish uning xususiyatlarini tahlil qilishning qulay usulidir. A. Alekseev va L. A. Gromovalarning fikricha bu metodika:

1. Shaxs tipini tezkor aniqlaydi.
2. Shaxs xususiyatlari va xatti-harakatining o‘ziga xosligini tushunarli, hamda aniq izohlab beradi.
3. Tipik holatlarda shaxsning o‘zini tutishi bo‘yicha xatti-harakatlar tizimi qanday bo‘lishi haqida ma’lumot beradi. Psixogeometriya usul sifatida Amerikada shakllangan, uning muallifi rahbar xodimlarni ijtimoiy – psixologik tayyorlash bo‘yicha mutaxassis Syuzen Dilinger hisoblanadi. Bu metodikaning aniqlik darajasi 85% gacha tashkil etadi. (Sizga havola etilgan test milliy sharoitga moslashtirilgan).



Ko'rsatma; Qog'ozga chizilgan 5-ta geometrik shakllarga qarang (kvadrat, uchburchak, doira, zigzak, to'rtburchak). Mazkur shakllardan birini tanlang (faraz qiling bu shakl Siz!). O'z shaklingizni his qilishga harakat qiling. Agar bunga qiynalsangiz, sizni ko'proq qiziqtirgan shaklni tanlang va uning nomini birinchi yozing. Endi qolgan shakllarni yoqtirganingiz darajasiga asosan tartib bilan yozib chiqing.

Demak, ishning eng qiyin qismi tugadi. Sizning sub'ektiv tanlagan asosiy shaklingiz xarakter xususiyatlaringiz va xatti-harakatlaringiz mohiyatini aniqlash imkonini beradi. Boshqa shakllar esa doimiy sifatlaringiz to'g'risidagi ma'lumotlarni to'ldiradi. Oxirgi shakl o'zaro munosabatlar siz uchun og'ir kechadigan kishilar tipiga tegishli. Birorta ham shakl sizga yoqmasligi, yoki to'g'ri kelmasligi ham mumkin. Shunda sizning shaxs xususiyatlaringizni ikki, hatto uchta shakl guruhlari asosida izohlashga to'g'ri keladi.

Kvadrat

Kvadratlar eng avvalo o'zlarining mehnatsevarligi, sabr, toqat bilan boshlagan ishni oxiriga etkazish xususiyatlari bilan ajralib turadilar. Sabr-bardoshlilik, chidam kvadratni o'z sohasining usta mutaxassisi bo'lib etishishiga olib keladi. Yangi informatsiyaga (axborotga) bo'lgan ehtiyojning yuqoriligi ham bunga yordam beradi. Kvadratlar har xil ma'lumotlarni to'plab yuradilar, ularni tartibga solib, sistemalashtiradilar, shuning uchun ular zarur informatsiyani darhol topib berishlari mumkin.

Darhaqiqat kvadratlar o'z sohasiga tegishli ma'lumotlar manbai hisoblanadilar. Ularning yana bir kuchli tomonlari, fikriy tahlil hisoblanadi. Agar siz o'zingiz uchun kvadratni tanlagan bo'lsangiz, sizda chap yarim sharlar faolroq hisoblanadi, ya'ni sizda informatsiyani ketma-ket tartib bilan qayta ishlash izchil a-b-v-g va h.k. tarzda kechadi.

Kvadratlar natijani taxminan emas, aniq hisoblaydilar. Ular hodisa va voqealarga juda e'tiborli. Tartib, intizomni xush ko'radilar. Kvadratlar rejali, aniq maqsadli hayotni yoqtiradilar, voqealarning odatiy kechishidagi o'zgarishlarni yoqtirmaydilar. Ular doimo odamlar va atrofidagi narsalarni tashkillashtiradilar (tartibga soladilar). Bu xususiyatlar kvadratlarini yaxshi

ish yurituvchi, ijrochi bo'lishlarini ta'minlaydi. Lekin afsuski ulardan yaxshi ish beruvchi, menedjer chiqishi qiyinroq. O'ta mayda-chuydalarga e'tibor, aniqlik kiritish uchun qo'shimcha ma'lumotlar asosida qaror qabul qilish, ularning tezkorligini susaytiradi. O'ta tartiblilik, qonun-qoidaga aniq rioya qilish ularda o'ta kuchlidir. Qaror qabul qilishda ayniqsa, tavakkal ish tuta olmaydilar.

Kvadratlardagi sovuqqonlik, hissiyotga berilmaslik, aniqlilik har xil odamlar bilan aloqada bo'lishini qiyinlashtiradi.

Uchburchak

Ular harakatchan, kuchli shaxslar. O'z oldilariga aniq maqsadlar qo'yadilar va odatda ularga erishadilar. Eng asosiy narsani ilg'ab olish ularning xarakterli belgilaridir.

Uchburchakning etakchi sifati birinchi bo'lishga intilishdir. Uchburchaklarda kvadratlar kabi faollik chap yarim sharlarga to'g'ri kelib, ular yaxshigina intellekt sohibidirlar. Vaziyatni tez va chuqur tahlil qilish va shu asnoda masalaning mazkur sharoitdagi eng to'g'ri echimini topishga qodirdirlar. Shu sababli uchburchaklardan juda yaxshi rahbarlar, menejerlar chiqadi. Ular o'z ishlari va qo'l ostidagilar mehnatini «yuqori lavozimdagi boshliq» e'tiboriga qanday taqdim etishni bilishadi.

Uchburchaklar o'zlarini doimo haq deb hisoblaydigan, o'ziga ishongan odamlar. Doimo haq bo'lishga kuchli ehtiyoj, boshqaruvga intilish hissi, masalani faqat o'zi uchun emas, o'zgalar uchun ham hal qilishga harakat qilish uchburchaklarni doimo boshqalar bilan bellashishga, kurashga da'vat qiladi. Bunday shaxslar dunyoqarashida omad, g'alaba, yutuq kabi tushunchalar etakchi o'rinni egallaydi.

Ular ko'pincha tavakkalchi, toqatsizdirlar, ayniqsa qaror qabul qilishda ikkilanadigan kishilarga toqatlari yo'q. Uchburchaklar o'z xatolarini tan olishni yoqtirmaydilar. Juda qiyinchilik bilan o'z xatolariga iqror bo'ladilar. Ko'pincha ular o'z so'zlarida turib oladilar. E'tirozni qabul qilmaydilar va o'z bilganlaricha ish tutadilar. Shu qatorda ular asosiy maqsadlariga olib boradigan narsalarni, foydali axborotlarni tez singdirib oladilar.

Uchburchaklar shuhratparast, karerist, jamiyatda yuqori darajaga erishishga harakat qilishadi. Ishga kirishishdan oldin va qaror qabul qilishda uchburchaklar o'z oldilariga quyidagicha savol qo'yadilar: «Xo'sh men bundan qanday manfaat ko'raman?». Ular foyda keltiradigan ishni yuz chaqirimdan sezishadi va uning uchun raqiblari bilan ayovsiz kurashga tayyor bo'lishadi. Biroq ularning asosiy salbiy sifatleri kuchli

egotsentrizm, o'ziga yo'nalganlikdir. Uchburchaklar hokimiyat cho'qqisiga intilish yo'lida har qanday vositadan foydalanishga tayyor, o'z maqsadlariga erishishda boshqalarning xohishlarini hisobga olmagan holda, ularning boshi ustidan yurib borishdan qaytmaydigan kishilar toifasidandir.

Uchburchak hammani o'z izmiga solishga harakat qiladi. Ularsiz hayot o'z keskinligini yo'qotgan bo'lardi.

Aylana

Aylana – bu mutanosiblikning falsafiy timsolidir. Kim bu shaklni tanlagan bo'lsa, u yaxshi shaxslararo munosabatga astoydil intiladi. Odamlar va ularning rohat-farog'ati aylana uchun oliy himmatdir.

Aylana boshqa shakllar ichida ko'proq odamlarga yaxshilik tilovchi ularni birlashtiruvchi shakldir. U jamoani, oilani mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Aylana ajoyib notiq, e'tiborli tinglovchi. Atrofidagi odamlarga hamdardlik ularning xursandchiligi-yu tashvishiga sheriklik aylanaga xos, u sezgirlik bilan o'ksik ko'ngilga taskin berishga shoshiladi. Aylanalar odamlarni tez «bilib oladilar», aldamchi, xudbin kishilarni tezda payqab olish xususiyatiga egadirlar. Aylana o'z jamoasi uchun qayg'uradi va o'z kasbdoshlari orasida hurmat-e'tiborga sazovor kishidir.

Ammo ular biznes sohasida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsata olmaydilar, ya'ni menejer va rahbarlik sohasida bo'shroq hisoblanadilar. Chunki, birinchidan, aylanada shaxs yo'nalganligi odamlarga qaratilgan bo'lib, har bir kishining og'irini engil qilishga urinadilar. Ular tinchlik va osoyishtalikni saqlashga urinadilar, hamda o'ta qat'iy qaror chiqarishdan qochadilar.

Aylana uchun murosasizlik og'ir holat, odamlarning inoq, ahilligi va yaxshi munosabatda bo'lishlari baxtdir. Shuning uchun kim bilandir tortishib qolsa yoki ziddiyatli vaziyatlarda birinchi bo'lib aylana yon beradi va murosaga kirishadi.

Ikkinchidan, aylana «siyosiy o'yinlar»da zaif, bunda unga qat'iylik etishmaydi. Shuning uchun aylanadan qat'iyroq shaxslar (masalan uchburchak) ko'pincha aylanani tazyiqqa oladilar. Aylana uchun hokimiyat kimning qo'lida ekanligi ahamiyatli emas, unga hamma rozi, atrofida tinchlik bo'lsa bas. Lekin bir narsada, ya'ni axloq va adolat masalasida, aylana qat'iylik va qattiqqo'llikni namoyon etadi. O'zining aylana timsolida ko'radigan shaxslarda miyaning o'ng yarim sharlari faol bo'lib fikrlar obrazli, intuitiv, emotsional ifodalangan, integral kechadi.

Aylanalarda axborot o'zlashtirish jarayoni uzoq-yuluq, ma'lumotlar zanjirining alohida qismlari tashlab ketilgan holda kechadi, ammo bu narsa ular mantiqdan yiroq kishilar degan xulosaga olib kelmasligi kerak. Ular hayotiy muammolarni hal qilishda rasmiyatchilikdan qochishadi, xolos.

Aylanalar tafakkuri shaklining asosiy xususiyati – muammoning sub'ektiv jihatlari (hissiyot, baholash va qadriyat)ga asoslanishdir. Ular turli qarama-qarshi qarashlar orasida ham umumiylikni topishga intiladilar. Aylanalarni tug'ma psixologlar deb aytsa bo'ladi, biroq jiddiy, ulkan ishlarning boshida turishlari uchun ularda «to'g'ri chiziqli birodarlari» (uchburchak va kvadrat)da bo'lgan tashkilotchilik qobiliyati etishmaydi.

To'g'ri to'rtburchak

Bu shaxsning davriy o'tish shakli bo'lib, hayotning ma'lum bir bo'laklarida nisbatan mutloq hisoblangan to'rt shaklda ham namoyon bo'lishi mumkin. Bu odamlar o'z hayotlarining hozirgi kechish tarzidan qoniqmaydilar va uning yaxshilanishi uchun izlanish va harakatda bo'ladilar. To'g'ri, bu shaklni tanlash sabablari turlicha bo'lishi mumkin, ammo ularni birlashtirib turuvchi narsa bitta – insonning o'zgarishlarga hayrixohligidir.

To'g'ri to'rtburchakning asosiy psixologik holati muammoni tushunib etishda noaniqlik, dovdirab qolish, chuvalashtirib yuborish, shuningdek, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarning ham ma'lum bir vaziyatlarda noaniqligi kuzatiladi.

To'g'ri to'rtburchak holatlari kunaro, hatto kun davomida o'zgarib turadi. Ularning o'z-o'zini baholashi deyarli doim past bo'lganligi uchun «yaxshi» bo'lishga intiladilar. Yangi ish uslublarini izlaydilar. Hayot tarzini yaxshilashga intiladilar. Agar to'g'ri to'rtburchakning xatti-harakatini diqqat bilan kuzatsak, u boshqa shakllar: «uchburchak», «aylana» va boshqalarning «kiyimlar»ini «kiyib» ko'radi. To'g'ri to'rtburchaklarning xatti-harakatlari kutilmaganda shiddatli, keskin, o'zgarib turishi atrofdagilarni sergak tortiradi va ular ongli ravishda bunday «o'zgaruvchan odam» bilan muloqotga kirishishdan qochishlari mumkin. Aslida esa ular uchun boshqalar bilan muloqotda bo'lish zaruratdir, o'zgaruvchanlikning yana bir qiyinchilik tomoni ham shunda.

To'g'ri to'rtburchaklardagi ijobiy fazilatlardan biri hayotiy qiziquvchanlik, faollik va jasoratdir. To'g'ri to'rtburchaklar ulargacha hech kim qilmagan ishlarni qilishga, hech kim o'ylab ko'rmagan savollarga javob berishga harakat qilishadi. Bu shaklni tanlagan kishilar mazkur hayotiy bosqichda yangi g'oyalar, qadriyatlar, turli qarash va

hayot tarzlarini osongina qabul qilishadi. To'g'ri, ikkinchi tomondan qaraganda, bu narsa ularni haddan tashqari ishonuvchan, turli ta'sirlarga beriluvchan, soddaroq bo'lishlariga olib keladi. Shuning uchun ham boshqalardan ko'ra ularga ta'sir o'tkazish osonroq.

Zigzag

Bu shakl-ijodkorlik timsolidir. Zigzag-haqiqiy o'ng yarim sharning faolligi aks etgan noan'anaviy fikrlovchi shaxs. Unga obrazli fikrlash, oldindan his etish (intuitsiya), integrativ (mujassamiy) fikrlash xususiyati xosdir. Uning o'y-fikrlari bir zumda bir-biridan uzoq bo'lgan nuqtalarga ko'chishi mumkin, shuning uchun atrofdagilarga ularni tushunishlari qiyin kechadi.

Zigzaglarga ko'proq tafakkurning sintetik turi xosdir. Ularga bir-biridan mutloq farq qiladigan g'oyalarni birlashtirib, mujassamlashtirib, shu asosda butunlay yangi o'ziga xos g'oyalar yaratish yoqadi.

Aylanalardan farqli o'laroq zigzaglar kelishuvlar, konsensuslarni afzal ko'rmaydilar, ular o'z maqsadlariga yon bosishlar orqali emas, balki g'oyalar qarama-qarshiligini kuchaytirish va nizo o'z echimini topishi mumkin bo'lgan yangi konsepsiyalarni yaratish yo'li bilan erishadilar.

Tabiatan aqlli hisoblangan Zigzaglar g'oyat tili zahar bo'lishlari ham mumkin. Ular dunyoni doimiy o'zgarishda ko'rishni xohlaydilar. Shu sababli ular uchun hamma bilan murosaga keluvchilar, o'zgarmaydigan qonun-qoida, ko'rsatma kabi narsalardan ko'ra zerikarliroq narsa yo'q.

Zigzaglar bir tizimga solingan vaziyatda ishlay olmaydilar. Qat'iy belgilab qo'yilgan majburiyatlar va doimiy ish tartiblari, aniq vertikal va gorizontal aloqalar ularning g'ashiga tegadi. Ularga rang-baranglik va faoliyatga undovchi yuqori darajadagi motivlar kerak. Shundagina Zigzaglar jonlanadi va o'zining bunyodkorlik, yangi g'oya va ish uslublarini yaratish vazifasiga kirishadi. Ular narsalarning hozirda va o'tmishda odatiy bo'lgan yaratilish yo'llaridan qoniqmaydilar.

Bu shaxslar kelajakka intiluvchi va ularni xaqiqiy voqelikdan ko'ra oldinda qanday imkoniyatlar mavjudligi ko'proq qiziqtiradi. Boshqalarga narsalar olami qanchalar real bo'lsa, ular uchun g'oyalar dunyosi shunchalik haqiqiydir. Ular hayotining ko'proq qismini mana shu «g'oyalar dunyosi»da o'tkazadilar. Shu tufayli ularda ishga amaliy nuqtai nazardan yondoshmaslik, hayotdan uzoqlik va soddalik kabi xususiyatlar mavjuddir. Zigzaglar barcha shakllar ichida eng tez qo'zg'aluvchan, zavq-shavqqa to'liq kishilardir.

O'zlarida yangi qiziqarli g'oyalar tug'ilganda ular butun dunyoga jar solishga tayyor bo'ladilar. Biroq ularga siyosatdonlik etishmaydi, ular

tiyiqsiz, sharttiki va bu ularning o‘z g‘oyalarini amalga oshirishlariga xalaqit beradi.

Bundan tashqari Zigzaglar aniq detallarni ishlab chiqishda no‘noqroq (g‘oyalarni amalga oshirishda esa bu narsa muhim) va ishning yakuniga etkazishda ko‘pam tirishqoqlik ko‘rsatmaydilar, chunki o‘z yangiligini yo‘qotganidan so‘ng g‘oyaga bo‘lgan qiziqish ham yo‘qoladi.

JAVOB VARAQASI

F. I. Sh -----

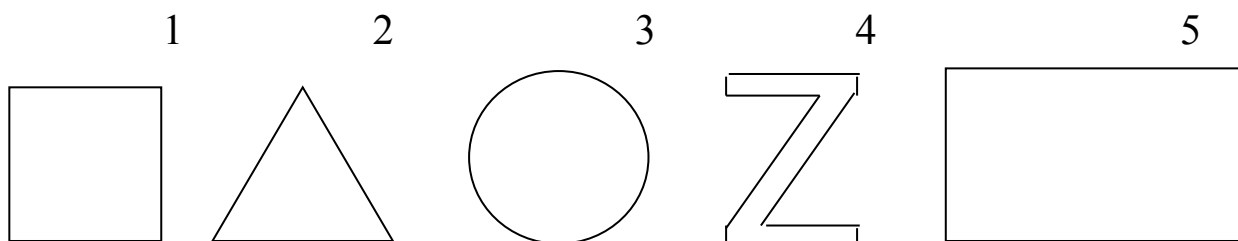
Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchi

yo‘nalishi-----

Bolalar va o‘smirlar sport maktabi nomi-----

O‘tkazilgan sana _____

Ko‘rsatma: qog‘ozga chizilgan 5-ta geometrik shakllarga qarang (kvadrat, uchburchak, doira, zigzak, to‘rtburchak). Mazkur shakllardan birini tanlang (faraz qiling bu shakl Siz!). O‘z shaklingizni his qilishga harakat qiling. Agar bunga qiynalsangiz, sizni ko‘proq qiziqtirgan shaklni tanlang va uning nomini birinchi yozing. Endi qolgan shakllarni yoqtirganingiz darajasiga asosan tartib bilan yozib chiqing.



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

O‘SMIRLARNI SPORT BILAN SHUG‘ULLANISH MOTIVATSIYASI

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

Testning maqsadi. So‘rovnoma 11 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan sportchilar 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‘tiboringizga qator fikr-mulohazalar taklif etiladi. Ularning har birini diqqat bilan o‘qing va bu 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.

13. Mening rasmim g'olib sifatida sport maktabida hurmat taxtasida bo'lishini xohlayman.
14. Musobaqalarda g'oliblik uchun sovg'a va sovrinlar olish yoqadi.
15. Mening eng yaxshi do'stim ham shu seksiyaga qatnaydi.
16. Mening maqsadim — kuchliroq, bardoshliroq bo'lish.
17. 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. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki maktabdan keyin institutga o'qishga kirishimga engillik bo'lishi uchun.
27. Jamoamiz ahil bo'lgani uchun sport bilan chin dildan shug'ullanaman.
28. Qiyinchiliklarni bardosh bilan engish 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 engish 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 h.k.).
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, qaddiqomatni tuzatish, jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish).

2. *Shaxsning o‘z mavqeini o‘rnatishga intilishi* (boshqalardan kam bo‘lmalikni, 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‘ullanishning urf 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 boshqarish darajasini 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. Uzoq 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 vaqtda 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‘lqinlantiruvchi 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 engish qiyin.
24. Men doim boshlagan ishimni oxiriga etkazishga 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

Xulosa qilib aytganda, yoshlarni sportga yo‘naltirishda psixologik-pedagogik tashxisning samaradorligi sportchilarda mashg‘ulot, musobaqa va musobaqa oldi jarayonlarda raqib yoki raqib jamoani o‘rganish, tahlil qilish, o‘zaro taqqoslash asosida musobaqani natijasini oldindan prognozlash ya’ni bashoratlash tizimini shakllantirish va rivojlantirishda turtki bo‘luvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

5. Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixologik treninglarni o‘rni va samaradorligi.

Keyingi yillarda jamiyatdagi insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o‘z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo‘lmoqda. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko‘p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo‘lib, “mashq qilish”, “takrorlash” ma’nolarini bildiradi. Psixologik trening xaqida gap ketganda, bu atama ko‘pchilik tomonidan “muammolarni echimi topiladigan mashg‘ulot” sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg‘ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini tahlili qila olish uchun lozim bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya’ni TRENING – Sportchi sportchi shaxsida mavjud bo‘lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o‘yin va mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulot hisoblanadi.

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

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

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

Sportchi shaxsida muloqotchanlik ko‘nikmalarini hosil qilish;

Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to‘g‘ri tushuna olish va tahlil qilishga o‘rgatish;

Sportchi shaxsining ichki holati (ruhiyati)ni o‘zgartirishga erishish;

Sportchi shaxsini kamoloti uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni hosil qilish;

Favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila olish ko‘nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo‘lgan vazifalar mavjud bo‘lishi mumkin emas. Chunki har bir trening o‘z

oldiga qo‘ygan o‘zining o‘ziga xos va mos vazifalariga egaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkin-ki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo yuzasidan ma’lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda psixologik treninglarning vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

Sportchilarda psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruhiy zo‘riqishlar, asabiylashish hollari ko‘p kuzatilayotilishi bizga ma’lumdir. Bunday ruhiy zo‘riqish va asabiylashishlarning natijasida sportchilarda mashg‘ulot, musobaqa va musobaqadan so‘ng kechadigan psixologik muammolar, ularda sportchi shaxslararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko‘pchilikni, ayniqsa, keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo‘riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Asabiylashish holatlarini quyidagi guruhlarda kuzatish mumkin:

1. murabbiylar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. bolalar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. o‘smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
4. ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
5. oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
6. keksalar orasida (psixologik o‘zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o‘tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo‘lib, bu muammolarni echish imkonini topa

olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo‘lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. o‘z yaqinlarini yo‘qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo‘riqishlarni boshidan kechirayotgan kishilar guruhi.
5. begona joyga ko‘chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.
6. rahbarlar tomonidan yoki o‘zidan kattalar tomonidan sportchi shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
7. yangi o‘qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
8. chekish, ichish, narkotik moddalar iste‘mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o‘tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o‘yin va mashqlar to‘plamidan iborat mashg‘ulotlar yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan sportchi shaxsi psixologiyasi, sportchi shaxsi individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

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

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

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o‘ziga xos muhim jihatlari mavjud bo‘lib, quyida shu haqda so‘z yuritiladi.

Guruhni tashkil etish bosqichi – trening guruhini, ya’ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig‘ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e’tibor berish kerak:

Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir sportchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo‘ljallagan sherigi individual suhbat olib borishi lozim. Bu suhbatdan maqsad guruhning har bir a’zosining motivini aniqlash orqali guruh motivatsiyasini aniqlashdan iboratdir.

Guruhni tashkil etish bosqichida asosiy jihatlardan biri sifatida treningni tashkil etishning muhim jihatlarini ta'kidlab o'tish kerak bo'ladi. Treningni tashkil etishning muhim jihatlari sifatida quyidagilarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

Trening o'tkaziladigan xona. Har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi. Xonaning bir chekkasida dumaloq shaklda qo'yilgan stullar, bir chekkasida yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida chiroyli manzarali gullar bo'lishi lozim. Bulardan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun magnitofon, televizor, videopleer, proektor, kompyuter jihozlari bo'lishi kerak. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi tavsiya etiladi.

Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Chunki trening mashg'ulotlari hissiyotlarga boy jarayon hisoblanib, aynan bunday holatda kimningdir oddiygina eshikni ochib qarashi ham ishtirokchilarni bu hissiyotdan chiqarib yuborishi, ularning diqqatini bo'linishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari guruhdagi doimiy bahs-munozaralar, o'yin va mashqlar natijasi bo'lgan shovqin atrofdagilarga halaqit berishi kerak emas.

Bunday sharoitlar yaratish har bir trener uchun imkon darajasidan kelib chiqadi. Shuning uchun bunday xonaga ega bo'lmagan holatlarda trening o'tkazish mumkin emas degan xulosaga kelmaslik lozim. Oddiy xonalarda ham guruh a'zolarini doira shaklida joylashtirilgan stullar qo'yib trening mashg'ulotlar olib borilishi holatlari bo'ladi. Ya'ni trening jarayonida asosiy e'tibor ishtirokchilarning doira shaklida o'tirishiga qaratilishi kerak. Doira shaklida o'tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat yaratiladi. Bu esa ishtirokchilarda bir-biriga e'tiborni orttirish bilan birga mashg'ulotlarga diqqat bilan munosabatda bo'lish hissini, shuningdek, o'zaro ishonch, o'zaro qiziqish kabi xususiyatlarni vujudga keltiradi.

Bundan tashqari, doira shaklida o'tirish boshlovchi va ishtirokchilar orasida erkin muloqotda bo'lish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi bilan ishlaganda, ular qarshisida o'qituvchining bo'lmasligi

o'smirlarda haqiqiy tenglikni his etishga yordam beradi. Bu orqali guruh a'zolarining haqiqiy ijtimoiy tengligini ta'minlovchi psixologik muhit (iqlim) yaratiladi.

Ba'zi trening xonalari oddiy gilamlar to'shalgan va ishtirokchilar gilamlarning ustida o'tirgan holda mashg'ulotlar tashkil etiladigan holatlar ham bo'ladi.

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

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

Treningda ishtirokchilarning jinsi masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak. (7 ta ayol 6 ta erkak, yoki 6 ta ayol 9 ta erkak). Chunki qaysidir jins vakilining ko'p, qaysinisiningdir kam bo'lishi guruhning o'zaro erkin munosabatda bo'lishi va ular orasida ishonch muhitining vujudga kelishiga halaqit berishi mumkin. Bundan tashqari guruhda erkaklar sonining ko'p bo'lishi (10 ta erkak 5 ta ayol) olib borilayotgan bahs-munozaralarda erkaklarcha munosabatning ustun bo'lishiga, aksincha holat (12 ayol 4-5ta erkak) esa ayollarga xos fikrlarning ustunlik qilishiga olib kelish ehtimolini oshiradi.

Trening ishtirokchilarining yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Har qanday trening trenerning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, sportchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi

mumkinligi tushuntiriladi. Trening mashg'ulotlarini tashkil etishda yana quyidagi holatlarni ham hisobga olish lozim.

Trening turlari

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

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

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

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

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

Sportchilarda sportchi shaxsilararo muloqotichalik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglarning maqsadi – muloqot jarayonida vujudga keladigan nizoli va muammoli vaziyatlarni echishga o'rgatishdan iboratdir.

Bu borada olib borilgan treninglar ishtirokchilarga nima beradi?

✚ Guruh a'zolarining har birida kuzatuvchanlikning oshishiga olib keladi;

✚ Muloqotga kirishayotgan sherigining verbal va noverbal muloqotidagi farqni ajrata bilishga o'rgatadi, ya'ni ishtirokchilar muloqotdagi sherigining so'zlari bilan mos kelmayotgan xatti-harakati, holati, imo-ishoralarni o'qiy bilishga, ularni tahlil qilishga o'rganadi;

✚ Turli xil vaziyatlarda suhbatdoshi bilan muloqotga kirisha olish yo'llarini egallashga o'rgatadi;

✚ Nizoli va muammoli vaziyatlarda xulk-atvorini me'yorida ushlab turishga o'rgatadi.

✚ Muloqot jarayonida boshqalarni, o'zini, shuningdek, odamlar orasidagi munosabatlarni yaxshiroq tushunishga o'rgatadi.

✚ Sportchi shaxsining o'z-o'zini anglash jarayonini tezlashtiradi.

✚ O'zi va suhbatdoshining emotsional holatini solishtirishga, o'zidagi emotsional zo'riqlashni pasaytirishga o'rgatadi.

Trening jarayonida trener sportchi shaxsilararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. Sportchi shaxsilararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas.

Sportchilar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

Raqobat usuli — muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o'z qo'liga olishga harakat qilishini anglatadi. Odatda, katta yoshlilar va kichiklar o'rtasida, murabbiy va unga tobe xodim munosabatlarida shunday manzarani kuzatishimiz mumkin. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqishlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda “yashirin nizo yig'ilib boradi” deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Yon berish — yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda sportchi shaxsi muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mansabi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida sportchi shaxsi o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. Yon berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

Passivlik — biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan sportchi shaxsining o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik — nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir.

Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda o'quvchida "Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?" kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda to'g'ri, lekin psixologik jihatdan tahlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

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

Hamkorlik — bu holat muloqot jarayonida ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo'lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir. Har qanday muloqot jarayonida hamkorlikka erishish uchun erishiladigan oxirgi natija ikkala tomonning xam manfaatlarining qondirilishi va ularning qiziqishlariga mos kelishi kerak. Oilaviy munosabatlar, ishxonadagi vaziyatlar va turli hollardagi insoniy munosabatlarda bu usul juda ko'p qo'llaniladi.

Demak, aytish mumkinki, murabbiyning birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya'ni muloqotga halaqit beruvchi to'siq hamda noxushliklarni o'z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul — unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi mumkin, ya'ni vaqt o'tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o'rtamizda paydo bo'lgan noxush vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko'ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo'lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija beradi.

Sportchilar o'zlarini musobaqalarda yaxshi xis etishlari uchun va jamoada sog'lom psixologik muhitni ta'minlashda doimiy mazkur psixotreninglarni o'tkazish lozim.

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

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi.
2. Tanishuv bosqichi.
3. Kutishlarni aniqlash bosqichi.

Guruhiy norma (tamoyil, qoida)larni ishlab chiqish bosqichi.

Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan bosqich — guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichidir. Guruhiy normalar guruhda mashg'ulotning dastlabki soatlaridanoq samimiylilik, o'zaro ishonch, o'zaro hurmat muhitini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningni maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Mashg'ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to'g'risida guruh a'zolarining o'zi takliflar, fikrlar berishi kerak va bu fikrlarini asoslab berganidan keyin qabul qilinadi. Buning uchun trener "Aqliy hujum" usulidan foydalangan holda fikrlar yig'ishga harakat qiladi.

Ko'pgina hollarda trenerning o'zi yo'naltiruvchi fikr sifatida birorta qoidani taklif etadi.

Trening jarayonida guruhda ishlarni tashkil qilishga doir normalar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

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

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

* **"Shu erda va hozir"**. Guruhdagi muomala-munosabat mashg'ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya'ni hozirgi zamonga bog'liq bo'lishi zarur. Hattoki ishtirokchilardan birortasi o'tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu erda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, trener ham, har bir ishtirokchi ham barcha muammolarini unutib, o'zini faqat "shu erda va hozir" holatida his qilishi lozim.

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

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

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

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

* **"Vaqtни tejash" yoki "Reglamentga rioya qilish"**. Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Chunki gapni aylantiraverish, gapni uzoqdan boshlab olib kelish, bir fikrni qayta-qayta takrorlayverish kabi hollar guruh ishtirokchilarining g'ashiga tegishi bilan birga treningda eng qimmatli bo'lgan vaqtни bekorga sarflanishiga olib keladi. Bu ham ishtirokchilarning noroziligiga va ular orasida do'stona muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin

* **"Sportchi shaxsini baholamaslik"**. Har bir ishtirokchi o'z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari va so'zlovchining o'sha paytdagi hulk-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, "o'sha paytda siz jahлга berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi" kabi jummalarning qo'llanilishi ishtirokchining e'tiroziga sabab bo'lishi bilan birga qolgan ishtirokchilar o'z fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. Shuning uchun, "bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim" kabi variantlarda so'zlashish yoki fikrini bildirish so'raladi.

* **"Faollik"**. Ya'ni guruhning har bir a'zosi bajaradigan mashg'ulotlarda o'z faolligini namoyon etishi lozim.

Bulardan tashqari trener tomonidan guruh ishtirokchilariga nisbatan bilib olishi uchun quyidagilar alohida ta'kidlab o'tilishi shart:

- Birovning fikrini umuman noto'g'ri deb hisoblagan yoki unga qo'shilmagan taqdirda ham uni to'xtatib qo'yish yoki uning ustidan kulishga hech kimning haqqi yo'q.

- Ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki g'ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.

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

- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya'ni boshlovchining sportchi shaxsiyatiga tegish kabilarga yo'l qo'yilmasligi ta'minlanishi kerak.

Normalarni mashg'ulot o'tkazishdan avvalroq katta qog'ozga yozib, xonaga osib qo'yish yoki guruh a'zolari bilan birgalikda "Aqliy hujum" usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Bu trener va ishtirokchilar orasidagi birinchi guruhliy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga hayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so'rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo'yish kerakmas. Chunki agar kimdir guruhning fikriga norozi bo'ladigan bo'lsa, uni ko'ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi lozim bo'ladi. Uning fikrini inobatga olmaslik esa guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta'sir etishi aniq. Ya'ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo'ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida noroziligini namoyon qilib, qolganlarga halaqit berishi mumkin.

Bundan tashqari agar bu sportchi shaxsi o'zini past baholovchi sportchi shaxsi bo'lsa, unda ruhiy tushkunlik, o'z-o'zini baholashning pasayishi va h.k.lar ham paydo bo'lish ehtimolini tug'diradi.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish.

Treningdagi asosiy bosqichlardan biri – guruh a'zolarining bir-biri bilan va trenerlar bilan tanishuv bosqichidir. Bu bosqich trener tomonidan taklif etiladigan turli xil o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Demak, tanishuvni turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin tanishuv bosqichining mohiyati bitta bo'ladiki, har bir ishtirokchi o'zini bu erda qanday tanishlarini yoki uni qanday nom bilan atashlarini istasa, o'zini shunday tanishtirishi mumkin.

Bu bosqichni trener ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog'liq bo'lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmasligi kerak.

Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi – ularning o'tkazilayotgan mashg'ulotga va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo'lib, ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng qulay va yaxshi yo'lidir.

Mashg'ulot avvalida trener o'zini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini va o'zi haqidagi ba'zi ma'lumotlarni (yoqtirgan rangi, qiziqishlari va h.k.) aytadi. Trener haqida ishtirokchilarda paydo bulgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh a'zolari o'rtasidagi munosabatlar xarakteriga va albatta, mashg'ulotning yakuniga, samaradorligiga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda o'tirishlari mumkin.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish uchun juda ko'plab o'yinlar mavjud bo'lsada, umuman trening jarayonlarida quyidagi uch xil usulda tanishuv ko'proq qo'llanadi.

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

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

3. **Kartochkalar usuli** —har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nima ma'lumotni berishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi.

Tanishuv bosqichida ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o'zining ismi, hayotidagi muhim narsalar haqida o'ylab ko'rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo'ladi. "Qor uyumi" o'yini orqali tashkil etiladigan tanishuvlar esa qo'shnisining aytganini takrorlash uchun eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitishning qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko'pchilik ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqida o'ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi "Diqqat markazida" bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladiki, bu ma'lumot trener uchun har bir ishtirokchining individual jihatlarini bilishga ham xizmat qiladi.

Kutishlarni aniqlash bosqichi.

Trening mashg'ulotiga kelayotgan har bir ishtirokchi o'z muammolarining hal bo'lishini kutib kelishi sir emas. Lekin guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'rash tavsiya etiladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'zining dasturiga o'zgartirishlar kiritishi va ishlarini rejalashtirishi mumkin.

Kutishlarni aniqlash bosqichida guruh a'zolari aylana bo'ylab o'tirganlari holda o'zlarining treningdan nima kutayotganligini, o'zini xavotirga solayotgan holatlar yoki ularga yoqmayotgan jihatlar yuzasidan e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini, ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi va har bir ishtirokchiga o'z kutuvini boshqalar bilan baham ko'rgani uchun minnatdorchilik bildirishi lozim.

Mana shu jarayonlar to'liq bajarib bo'linganidan so'nggina guruh ishlash uchun tayyor hisoblanadi va trener asosiy mashg'ulotlarni boshlashi mumkin. Ya'ni ishni olib borish bosqichiga o'tish mumkin buladi.

Ishni olib borish bosqichi.

Ishni olib borish bosqichi – bu trening jarayonini va mashg'ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo'llaniladigan usullardan iboratdir.

Trening jarayonida trener sportchi shaxsilararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, baxs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. Sportchi shaxsilararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas.

Odatda o'zaro munosabatda bo'layotgan odamlar — muloqot ishtirokchilari turli xil pozitsiyalardan kelib chiqqan holda o'zaro munosabatlarda bo'ladilar. Bu pozitsiyalar ko'p jihatdan muloqot ishtirokchilarining o'zaro holatiga, muloqot natijasiga ta'sir etadi va keyingi munosabatlar mazmunini ham belgilab beradi. Demak, aytish mumkinki, birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya'ni muloqotga halaqit beruvchi to'siq hamda noxushliklarni o'z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul — unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi mumkin, ya'ni vaqt o'tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o'rtamizda paydo bo'lgan noxush vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko'ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo'lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija beradi.

Sportchi shaxslararo muloqotlilik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etishga mo'ljallangan trening davomida quyidagi mashq albatta o'tkazilishi kerak.

Har bir ishtirokchi “Qarshimdagi odam kim?” degan savolga javob oladigan savollarni bilishi lozim. Umuman sportchi shaxsi o'z qarshisidagi odam, ya'ni suhbatdoshi haqida imkon darajasida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlanishicha, hech bo'lmaganda muloqotga kirishayotgan odam haqida 7 ta ma'lumotga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu ma'lumotlar suhbatdoshning:

—

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

Bu ma‘lumotlar qatori qanchalik ko‘p bo‘lsa, shuncha yaxshi, chunki suhbatdoshi haqida ma‘lumotlarning ko‘pligi samarali muloqot o‘rnatish kafoloti hisoblanadi.

Demak, har qanday odam muvaffaqiyatli muloqotga kirishish uchun suhbatdoshi haqida ko‘proq ma‘lumot bilishi talab etiladi.

Samarali muloqotni tashkil qilishda e‘tiborga olinishi lozim bo‘lgan yana bir holat shundan iboratki, bunda trening ishtirokchilari "Qarshimdagi odam qanday holatda?" degan savolga javob berishlari talab etiladi.

Sportchilarni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar.

Sportchi shaxsini barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi — sportchi shaxsini psixologik jihatdan barkamollikka erishtirishdir. Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda sportchini faqat o‘zidan yordam olishga o‘rgatishdir. Masalan, talabalar orasidan kimdir o‘zini "Talabalik davrida berilayotgan barcha bilimlarni yaxshi egallayapman, men kelajakda yaxshi mutaxassislardan biri bo‘la olaman" deb hisoblaydi va bunga ishonadi. Kimdir esa butunlay buning aksini, ya‘ni bunday gapni aytish uchun o‘ziga ishonmaydi. Hayotda o‘ziga ishongan odamlar bilan bir qatorda o‘ziga unchalik ishonmaydigan, ba‘zan o‘ziga umuman ishonmaydigan kishilar har doim uchrab turadi. Ular noqulay va kutilmagan vaziyatlarga tez-tez tushib turadilar va bu vaziyatlarda himoyasizlik va yordamga muhtojlik holatida bo‘ladi. Bunday holatlarda va aytish mumkinki, bunday kishilarni har doim ham atrofida qo‘llayvermaydi, ayniqsa, bu xil "omadsiz" odamlarni. Shuning uchun sportchi shaxsi eng avvalo o‘zidan yordam olishga o‘rganishi — har qanday vaziyatda ham muammoni echishning biror bir yo‘lini izlashi, topishi va uni amalda qo‘llay olishi lozim bo‘ladi.

Sportchi shaxsini barkamollashtirishga qaratilgan treninglarning maqsadi hayotda shunaqa holatlarga tushib qolgan odamlarni o‘ziga ishonmaslik holatidan chiqarish uchun maxsus bilim, ko‘nikma va malakalar hosil qilishdan iborat.

Emotsional hissiy zo‘riqishlarni bartaraf etish bilan bog‘liq treninglar.

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

Trening natijasida sportchi shaxsini shunday voqealarni, hissiyotlarni unutishga yoki buni to‘g‘ri qabul qilishga o‘rgatiladi. Emotsional sohadagi treningning maqsadi — sportchi shaxsidagi noxush holatlardagi hissiyotlarni gapirtira olishdan iboratdir. Agar trening jarayonida sportchi shaxsi hujayralarining har bir joyida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlarni va ruhiy kechinmalarni gapirtirishga erishilsa – bu treningni samaradorligidan darak beradi. Demak, bu treningni maqsadi — o‘z hissiyotlarini tasvirlab, gapirishga o‘rgatish orqali salbiy hislarni sportchi shaxsi psixikadan chiqarib yuborishdan iborat.

Tanani yangi xatti-harakatlarga o‘rgatish uchun treninglar.

Ilmiylashtirish. Hayotda shunaqa odamlarni uchratish mumkinki, ularning odamlar orasida, hatto yaqinlari orasida ham kulishi qiyin. Bunday odamlar gapirayotganida ham yuzida juda kam mimikalarni kuzatish mumkin. Ularning atrofdagilar, ayniqsa, ko‘pchilik oldida erkin harakat qilishga tortinayotganligini, hatto gapirishga ham botinmayotganligini sezish qiyin emas. Aytish mumkinki, bunday odamlar harakat qilishga ham qo‘rqadi, negaki ularda “Nojo‘ya harakat qilib, kulguga qolmay yoki ularda o‘zim haqimda salbiy fikr uyg‘otib qo‘ymay”, degan o‘ziga nisbatan past baho berish ustunligi mavjud. Ular odamlar orasida o‘zini haddan tashqari qandaydir ramka ichida sezadi. Bunday

muammoning asl sababi — ularning ichki dunyosida qandaydir muammo mavjud. Masalan: baxtlilar ichida baxtsizligini (otasi, onasi, eri, farzandi yoʻqligini) oʻzi bilgani holda, bu holatini atrofdagilarga bildirmaslikka harakat qilish. Oʻzining muammosini boshqalardan yashirib yurishi – bunday treningga keluvchilarning asosiy muammosidir. Chunki yuqorida sanab oʻtilgan holat bilan bogʻliq muammolar sportchi shaxsining tana harakatlarida namoyon boʻladi. Va uning tanasi bilan ishlash natijasida ana shu muammoni gapirtirish va uning echimini koʻrsatish lozim.

Trening mashgʻulotlarini olib borish usullari.

Har qanday trening mashgʻulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylilik, ochiqlik, oʻzaro ishonch muhitini yaratish lozim boʻladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan koʻzlangan maqsadga erishib boʻlmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qoʻllaniladigan usullarga ham bogʻliq boʻladi. Bunday usullar sirasiga "taʼlimning noanʼanaviy usullari" deb nom olayotgan va bizning taʼlim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir iborat:

- Aqliy hujum.
- Bahs-munozara.
- Psixogik mashq va oʻyinlar.
- Rolli oʻyinlar.
- Psixogimnastik mashqlar.
- Kartochkalar usuli.
- Muammoli vaziyatlarni tahlili etish.
- Guruhlarga boʻlish.
- Sahna koʻrinishi.
- Rolli oʻyinlar.

"Aqliy hujum" usuli.

Trening jarayonida eng koʻp qoʻllaniladigan usullardan biri "Aqliy hujum" deyiladi. Bu shunday usulki, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan har bir ishtirokchi oʻz fikrini bildirishi shart va trener har bir javob variantlarini eʼtirozsiz va eʼtibor bilan qabul qilishi lozim.

Bunda muhimi bildirilayotgan fikrga baho berish emas, balki ularning hammasini qabul qilish va har bir ishtirokchi aytayotgan fikrni doska yoki fitgart qogʻozga yozib borishdir. Aynan shu usuldan treninglarda juda koʻp

foydalaniladi. Chunki bu usul ishtirokchilarning o‘z mustaqil fikrlarini bildira olishning eng yaxshi yo‘lidir. Bu usuldan trening boshida foydalanish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, guruh kayfiyatini bilish, ularning bilim darajasini aniqlab olish va treningdan nima kutayotganliklarini bilib olishda bu — eng qulay usul hisoblanadi. aqliy hujum natijasida olingan ma’lumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yo‘llanma bo‘lishi mumkin.

Aqliy hujum usulining foydali tomonlari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilishda;
- o‘ziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqtirish uchun (bu ishtirokchini albatta rag‘batlantirish shart);
- qisqa vaqt mobaynida ko‘proq fikr yig‘ish uchun bu usul juda qo‘l keladi.

"Aqliy hujum" bosqichlari.

Fikriy hujum quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi lozim:

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

Aqliy hujumning 3 ta qoidasi bor.

1. Barcha fikrlarni e’tirozsiz qabul qilish va har bir ishtirokchiga bildirgan fikri uchun minnatdorchilik bildirish.

2. Fikrlarni yozib olayotganda birorta ham fikrni tashlab ketmaslik, ya’ni har bir ishtirokchi bildirgan fikrni albatta yozib borish.

3. Bildirilgan fikrlarni yakunlash, bir qarorga kelish uchun har bir ishtirokchidan uning rozi yoki rozi emasligini so‘rash shart.

Demak, "Aqliy hujum"ning samaradorligi uchun albatta ana shu qoidalarga rioya kilish lozim. "Aqliy hujum"ning asosiy qoidasi — bildirilgan barcha g‘oyalarni hech bir e’tirozsiz qabul qilish. Shu sababli boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlarni diqqat bilan tinglab borishi va yo‘naltirib turishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaslik guruh kayfiyatini tushirishi va o‘zaro ishonch ruhini so‘ndirishi mumkin.

Boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilayotgan taklif va fikrlarni yozib olayotganda e’tiborli bo‘lishi va ulardan birortasini ham tushirib qoldirmasligi kerak. Chunki ba’zan ishtirokchi o‘z uyatchanligini engib,

fikrini hayajon bilan bildiradi va o'zi bildirayotgan fikr barchaning diqqatini tortadi va muhokama qilinayotgan fikrlar ichida eng yaxshisi bo'ladi, deb ishonadi. Agar unga ozgina e'tiborsizlik qilinsa, u buni "Menga e'tibor qilishmadi, demak mening fikrim ularni qiziqtirmaydi", degan ma'noda tushunishi mumkin va "ichimdan top", "indamaslik", "kasallik"lariga chalinib qolishi ham mumkin.

Bildirilgan barcha fikrlarni ma'lum bir guruhga va shaklga keltirish bosqichiga o'tayotganda boshlovchi albatta ishtirokchilardan uning fikriga rozi yoki rozi emasligini yoxud boshqacha tushunib qolmaganligini so'rashi kerak, agar norozilik yoki tushunmovchiliklar bo'lsa, albatta aniqlik kiritish lozim buladi.

Aqliy hujumning natijasi bu — turli xil g'oyalar, fikrlar, mulohazalar yig'indisidir. Asosiysi esa — ishtirokchilarning faol ishlashi. Shuning uchun trening davomida fikriy hujum natijalariga tez-tez murojaat qilib turish kerakki, bunda ishtirokchilar o'zlarining faol harakatlari natijasini, ulardan keyinchalik ham foydalanilayotganligini ko'rishlari kerak, bu esa ularda "Nima keragi bor edi, bu gaplarning?" kabi savollar tug'ilishining oldini oladi.

Hozirgi zamon ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan noan'aviy ta'lim usullaridan biri bahs-munozaradir. Bu usul trening mashg'ulotlarida ham yaxshi samara beradi.

Bahs-munozara usuli.

Bahs-munozarani tashkil etish. Munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda o'tkazilsa ko'proq foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, o'z hissiyotlari va nuqtai nazarlarini ifoda etish imkoniyatini ham berishi mumkin. Munozara boshlanishidan oldin biror hikoya yoki voqea aytib berish va ishtirokchilar uning "ildizi"ni ilg'ab olishi munozara jarayonining yaxshi o'tashini ta'minlaydi.

Guruhda munozara o'tkazayotganda qoida sifatida shuni e'tiborga olish kerakki, biror ishtirokchi o'z fikrini bayon etayotganida boshlovchi uni bo'lib qo'yishga yoki uning fikri noto'g'riligini isbotlashga va o'zining so'zini o'tkazishga harakat qilmasligi kerak. Chunki bu beriladigan keyingi savolga butun guruhning yoki ko'pchilikning javob berishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, savol bergandan so'ng ishtirokchilarni shoshiltirmaslik, javobni o'ylab olishlari uchun vaqt berishi lozim. Lekin bunda ular berilgan savol ustida ko'p

o‘ylanmasliklariga ham e‘tibor berilsa, mashg‘ulotning bir xil tempda va qiziqarli o‘tishiga sharoit yaratiladi. Trener iloji boricha "ha", "yo‘q" javoblariga elituvchi savollar bermaslikka harakat qilishi lozim. Ishtirokchilarni gapirtirish uchun savollar tushunarli va aniq tuzilgan bo‘lishi kerak.

Muayyan masalalarda guruhiy munozaralardan foydalanish muammoning turli echimlarini topishda asqotadi. Munozara ishtirokchilarning muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishini oshiradi, ularga o‘z fikrini bayon qilish va boshqalarning fikrini eshitishiga imkon beradi. Bundan tashqari, munozara davomida muammo echimining turli yo‘llari topiladi, guruhning birlashishiga va o‘zaro mustahkamlanishiga olib keladi.

Treningda guruhiy munozara har bir ishtirokchining muayyan masalalarga oid tushuncha va qarashlarini aniqlab olish usuli sifatida ishlatiladi. Misol uchun, ishtirokchilarning "Musobaqadagi mas‘uliyat", "Nizoli vaziyatlarni hal etish yo‘llari" va h.k. mavzulardagi fikrlarini bilish qiziqarlidir. Shunda muammo echimlarini topish ham osonlashadi. **Bahs-munozara o‘tkazishning bosqichlari.**

Munozara jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi lozim.

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

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

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

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

Trening jarayonida mashq usuli

Mashq usuli — trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko‘tarish, ular orasida o‘zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini qo‘llash taktikasidir.

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

Bu usulning vazifasi — olingan bilimlardan ko‘nikma va malakalarga o‘tishdir.

Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma‘lumotlarni ishtirokchilar qanday o‘zlashtirayotganligini ham ko‘rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya‘ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gap ketganda quyidagilarni ta‘kidlab ko‘rsatish joiz.

Trener birinchi navbatda mashqni o‘tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi:

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

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

Trener hisobga olishi zarur bo‘lgan uchinchi holat kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o‘zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu — guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo‘lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a‘zolari "hozir va shu erda" degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-e‘tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tug‘iladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg‘ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

"Tushgacha ochlikka qarshi, tushdan so‘ng uyquga qarshi kurashish kerak" — bu har qanday trenerning shiori bo‘lishi kerak.

Mashq usulida yo‘riqnomaning ahamiyati.

Mashqda eng asosiy samaradorlikni ta‘minlovchi qism yo‘riqnoma deyiladi. Mashqning samaradorligi yo‘riqnomaning aniq, puxta, oydin va ixchamligiga bog‘liq bo‘lib, u o‘zida etarli darajada zarur axborotlarni ifoda etishi kerak. Yo‘riqnomani ortiqcha tafsilotlar va tushuntirishlar bilan

to'ldirmaslik kerak. U qanchalik aniq, qisqa, tushunarli bo'lsa, mashq shunchalik samarali o'tadi va kutilgan natijani beradi. Trenerning yo'riqnomani tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday yo'riqnomani risoladagidek yo'riqnoma deyish mumkin. Trener 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. Trener 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 hosil qilganidan keyingina boshlovchi mashqni bajarishga kirishishi mumkin. Agar mashqni bajarish jarayonida yo'riqnomani kimdir yaxshi tushunmagan bo'lsa, u holda mashqni bajarishni to'xtatish va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish lozim bo'ladi.

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

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

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

- Agar trenerdan mashqni nazorat qilib turish talab etilsa, u mashq bajarishda qatnashmaydi. Ayniqsa ko'zni yumib bajariladigan mashqlarda.

Mashqni to'xtatish va muhokama qilish.

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

Mantiqiy yakunga ega bo'lgan mashqlar ham mavjud. Bunday mashqlar jumlasiga "Buzuq telefon" nomi bilan keng tarqalgan mashq

kiradi. Bu mashq ma'lumot oxirgi ishtirokchiga etib borganda yakunlanadi. Boshlovchi ba'zan mashq tugashining shartlarini oldindan aytib qo'yadi. Masalan, agar guruh ishtirokchilaridan birortasi gapirib yuborsa, bunday sharoitda mashq to'xtatiladi. Boshlovchi tanlashi mumkin bo'lgan yo'llardan yana biri, mashqni oldindan aytib berishdir. Bunda boshlovchi vaqtni kuzatib boradi va uning tugashini guruhga ma'lum qiladi. Lekin ko'pincha mashqni o'tkazishning chegarasini oldindan aniqlab bo'lmaydi, bunda asosiy e'tibor guruh a'zolari o'zlarini qanday sezishi, ularning bu ishga qo'shilganligi va qiziqqanlik darajasini hisobga olishga qaratiladi.

Umumiy qoida shunday: mashqdan qoniqish yuqori darajaga etganda, uni yakunlash kerak. Diagnostikani amalga oshirish va guruh ishtirokchilarining holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatayotgan boshlovchi ana shunday daqiqani payqab olishi kerak. Bu daqiqa shundan iboratki, bir tomondan mashq maqsadi uchun va uning muhokamasi uchun etarli materiallar yig'iladi, boshqa tomondan esa guruhning ko'pgina ishtirokchilari mashqni bajarishni davom ettirish niyatida bo'lib va uni tugatishga roziligini izhor etadilar.

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

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

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

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

O'yin - guruh bilan ishlash vositasi

Trenerning emotsional ta'sir qilishi. O'yinning jadalligi va sur'ati.

O'yinlar bizning hayotimizda juda muhim ahamiyat kasb etadi. "O'yin" atamasi ko'pchilik tillarda hazil, kulgu, engillik, huzur-halovat

kabi tushunchalarga mos keladi va ijobiy hissiyotlar bilan bog'liq munosabatlarni anglatadi.

Trening jarayonida o'tkazilgan har qanday o'yin o'zida ikki xil mazmunni aks ettiradi: birinchisi, o'yinda qatnashuvchilar uchun ma'lum bo'lgan dam olish, ko'ngil ochish, hordiq chiqarish, kayfiyatni ko'tarish bo'lsa, ikkinchi ma'nosi, treningni olib boruvchi (boshlovchi) uchungina ma'lum bo'lib, bunda guruh bilan ishlash jarayonida trener o'z oldiga qo'ygan muayyan vazifalarni amalga oshirishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa o'yin faqat ko'ngilxushlik emas, balki guruh yoki biror bir ishtirokchining xulq atvorini boshqarish, o'zgartirish, shuningdek boshlovchi uchun zarur yo'nalishda harakatlanish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin guruh a'zolarini bir-biri bilan tanishtirish, jiplashtirish, faoliyatga moslashtirish, muammoni hal qilishga tayyorlash kabi ko'nikmalarni shakllantirish vazifalarini ham bajaradi.

O'yinni o'tkazishda albatta umumiy qoidalarni hisobga olish va ularga amal qilish lozim.

Trenerning emotsional ta'sirchanlik qobiliyati

Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishtirokchilarni o'yinni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyati (ya'ni "xohlasang qatnash, xohlamasang o'ynamasliging mumkin" kabi) vaziyatida qoldirmaslik kerak, "albatta o'ynaymiz" degan qaror — yagona qaror bo'lishi kerak!

O'yinning jadalligi va sur'ati

Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhimdir. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga, ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruhda tugatishga harakat qilish zarur.

Qiziqtirish va sirlilik (o'yinga jalb qilish).

Ba'zi hollarda trener o'yinni boshlashdan va o'yin qoidalarini tushuntirishdan oldin ishtirokchilarni qiziqtirish uchun o'yinga doir qiziqarli voqea-hodisalarni so'zlashi, ertak yoki afsonalar aytib berishi maqsadga muvofiqdir.

Bahslashish. O'yindan chiqariladigan xulosa.

Bahslashish (Musobaqalashish)

Kattalarda ham, bolalar ruhiyatida ham musobaqalashishga bo'lgan moyillik kuzatiladi. Ana shu moyillikdan foydalangan holda, trener ishtirokchilarda o'yinga xos kayfiyatni vujudga keltirish uchun guruhlar o'rtasida raqobat hissini uyg'otishi yaxshi natija beradi. Masalan, "Qayta qurish" kabi o'yinlarda, ("Mumiyo" yoki "Minora" kabi) agar trener topshiriqni musobaqa holatida tashkil qila olsa, (ya'ni "qani qaysi guruh tezroq bajaradi?"ga o'xshagan ko'rinishlarda bersa), o'yin jadalroq va qiziqarliroq o'tadi. Albatta, barcha o'yinlarda bu taktikani qo'llash maqsadga muvofiq emas, biroq o'zni kelganda foydalanish yaxshi natija beradi.

O'yindan chiqariladigan xulosa

O'yinning oxiri doimo qandaydir emotsional ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Ya'ni o'yin oxirida albatta ikki xil holat kuzatilishi zarur: birinchidan, ishtirokchilarda ko'tarinki kayfiyat kuzatilishi lozim. Ikkinchidan, o'yindagi o'zaro munosabatlardan mantiqiy yakun kelib chiqishi kerak. Eng oddiy emotsional olqish sifatida qarsak rol o'ynashi mumkin, vaziyatdan kelib chiqqan holda olqishlashning boshqa usullaridan ham foydalanish mumkin.

O'yin paytidagi o'zaro munosabatlarning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun trener guruhdagi shart-sharoitlarni — masalan, guruh a'zolarining yoshini, hisobga olishi zarur. Hamma o'yinlar ham turli yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyatli o'tavermaydi. Har bir o'yin guruh bilan ishlash jarayonida o'z o'rniga ega bo'ladi. O'yinlar o'ziga xos mantiq asosida tashkil qilinishi lozim, masalan, "taktik to'siqlarni bartaraf qilish" o'yinini o'tkazmasdan turib, "ishonch asosida" o'yinini o'tkazib bo'lmaydi. "Ismlarni eslab qolish" o'yini muvaffaqiyatli o'tishi uchun doira shaklida o'tirgan ishtirokchilar bir-birlarining ismini eshitganligiga, bir-biriga ahamiyat berganligiga ishonch hosil qilish kerak, chunki bilmagan narsani esda saqlab bo'lmaydi.

Boshlovchi guruh bilan ishlashdan oldin o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallarni va xatti-harakatlarni yaxshilab o'ylab olishi kerak. Qatnashchilarning o'yinga qiziqishini oshirish uchun materiallarning yorqinligi, jozibadorligini nazardan qochirmaslik lozim.

Boshlovchi e'tibor berishi kerak bo'lgan muhim jihatlardan yana biri — guruhning o'yin jarayoniga kirishib ketishidir. Har bir guruh uchun o'yinlar qandaydir yangi va o'ziga xos hodisadir. Shuning uchun o'yinlarni tanlashda "oddiydan murakkabga" tamoyiliga amal qilish zarur. Ayni

hollarda boshlovchining kayfiyati ko'tarinki bo'lishi va ko'zlangan maqsadga erishishi uchun bu kayfiyatni guruh a'zolariga ham "yuqtirish" kerak. Agar guruh o'yinga kirishishni istamasa cho'chish kerak emas, bu odatlanilmagan holatga nisbatan dastlabki aks ta'sir (reaksiya) bo'lib, tezda o'tib ketadi.

Albatta, ko'plab o'yinlarni o'tkazish jarayonidagi boshlovchida bu boradagi zarur ko'nikma va malakalar shakllanib boradi, biroq muayyan o'yin qoidalarini bajarish, vazifalarni tushunish, shart-sharoitlarni hisobga olish natijasida trenerning ishi osonlashadi, eng muhimi — guruhdagi ishning sifati oshadi, trening oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar yuqori darajada amalga oshiriladi. Shunday ekan, trening jarayonida o'yinlardan unumli foydalanishga harakat qilish zarur.

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlar

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlarda g'olib va mag'lublar bo'lmasligi va hech kim o'zini yakkalanib qolganday xis qilmasligi kerak. O'yin bu — vaqtixushlik qilishdir va u o'yin ishtirokchilarida umumiylik, mushtaraklik hissini vujudga keltiradi. O'yinlar bolalarda ham, kattalarda ham boshqalarga ishonch, diqqatni jamlash, kirishimlilik va o'zaro muloqot kabilarga ko'nikma, malakalar hosil qiladi. Shu tarzda o'yinlar ishtirokchilarning nafaqat aqliy jihatdan, balki umuman sportchi shaxsi sifatida rivojlanishiga ham katta yordam beradi. Shuningdek, uzoq davom etgan zo'riqtiruvchi mashg'ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so'ng o'zini tiklab olishiga yordam beradi. Guruhdagi barcha ishtirokchilar ham o'yinda ishtirok etishni istayvermaydilar va ularni majburlash shart emas. Agar ular bitta o'yinda qatnashsalar, o'z-o'zidan keyingi o'yinlarda ham ishtirok etishni xohlab qoladilar. Trener har doim elib-yugurib ishtirok etishi shart. Bu esa guruhda xush kayfiyat, do'stlik muhitini yaratishga yordam beradi.

Rolli o'yinlar

Rolli o'yinlarni o'tkazish va ularning qoidalari.

Rolli o'yinlar hayotiy vaziyatlar va munosabatlar modellashtiriladigan, maxsus tashkil qilinadigan o'yinlardir. Ular sportchi shaxslararo munosabatlar xarakterini anglash, bu munosabatlarni yaxshilash ishida qo'l keladi. Trening xulq-atvorning yaxshi va yomon jihatlari yaxshiroq anglanadi yoki boshqa ishtirokchilar bilan bevosita muloqot jarayonida yangi xulq-atvor ko'rinishlari shakllantiriladi.

Rolli o‘yinlarda xulosa chiqarish, tajriba to‘plash, uni anglash va kundalik hayotga tadbiq etish muhimdir.

Rolli o‘yinlarni o‘tkazish qoidalari

Qoidalar nafaqat o‘yinga, shuningdek, uning yakunlarini muhokama qilishga ham tegishlidir. O‘yin qoidalari o‘yinning mazmunidan kelib chiqqan holda ishlanadi, bunda o‘yindagi o‘zaro munosabatlar va tajriba almashishga katta ahamiyat berish zarur.

1. O‘yinda qatnashayotganda har bir ishtirokchi o‘zi va o‘zgalar bilan samimiy munosabatda bo‘lishi, taklif qilinga rolga mas’uliyat bilan yondashishi lozim.

2. Tajribalarni o‘rtoqlashayotganda ishtirokchilarning fikri trenerning fikriga mos kelmagan holda ham trener ularning nuqtai-nazarini hurmat qilishi zarur. Shuning uchun hamma bir-birining fikrini bo‘lmasdan, diqqat bilan eshitib, boshqa ishtirokchilarning o‘yin jarayonida nimalarni xis qilganligini tushunishga harakat qilish zarur.

3. Muhokamada barcha ishtirokchilar faqatgina o‘z kechinma va hissiyotlari haqida gapirishi, boshqalarning xatti-harakatini tahlil qilmasligi shart. Ularning fikrini, tajribasini o‘zidan eshitgan ma’qulroq.

Rolli o‘yinlar foydali usul bo‘lishi bilan birga uni o‘zlashtirish qiyinroqdir. Quyidagi tavsiyalar bu usulning foydaliligini oshirishga yordam beradi:

Treningni dastlabki kunlarida o‘yinga ko‘ngilli, sergap va faol ishtirokchilarni tanlab olish lozim;

Trenerning o‘zi ham bosh rollardan birini ijro etishi maqsadga muvofiqdir;

Ishtirokchilarga qaysi yo‘nalish bo‘yicha harakat qilishlari lozimligini tushuntirish yoki ular ishni boshlab olishlari uchun birorta ssenariyni taklif etish kerak;

Ishtirokchilarga instruksiya berishda "Rekvizit"lar — shlyapa, ismlar yozilgan kartochkalar, pariklar va h.k.lardan foydalanishlari mumkinligini aytish kerak;

Trener imkoni bo‘lsa, vaziyatni yumor bilan to‘ldirishga harakat qilishi lozim;

Butun guruhni juftliklarga bo‘lib tashlash va har bir juftlik hayotiy vaziyatlardan kelib chiqib, ma’lum bir sahnani (masalan, ota-o‘g‘il kabi rollar) ijro etishini so‘rash kerak.

Shu tarzda butun guruh oldida mavjud bo‘lgan hijolatpazlik, bir-biridan uyalish kabilar yo‘qoladi.

O'yinni o'tkazish bosqichlari

- O'yin qoidalarini o'yinning mohiyati va mazmunini tushuntirmasdan oldin tanishtirish maqsadga muvofiq va bunda eng yaxshi usul — har bir ishtirokchi qoidalarga rioya qilishini og'zaki tasdiqlashi lozim;
- rolli o'yinlar o'tkazilishi uchun ma'lum vaqt belgilanishi kerak, belgilangan vaqt ishtirokchilarga e'lon qilinadi va trener tomonidan nazorat qilib boriladi;
- trener o'yin qoidalaridan so'ng o'yin maqsadini tushuntiradi (nima uchun bu o'yinni o'tkazayapti). O'yinning mazmuni o'qib beriladi yoki u aks etgan kartochka ishtirokchilarga tarqatiladi va ularga o'zini qanday tutishi lozim bo'lgan ma'lum bir vaziyat yoki holat taklif etiladi;
- rolli o'yin tugaganidan so'ng hosil qilingan tajriba muhokama qilinadi. Trener rolli o'yin qatnashchilariga fikrlarini bayon qilishlari uchun ko'maklashadi. Fikrlarni bayon etish ham qoida asosida — ma'lum tartib va shaklda amalga oshiriladi, har bir qatnashchining o'z kechinmalari va fikrlarini bayon qila olishi juda muhimdir, buning uchun trener o'yin jarayonida qatnashchilarda namoyon bo'lgan har bir hissiyotning yuzaga chiqishini qo'llab-quvvatlab, rag'batlantirib borishi zarur;
- agar birorta o'yin qatnashchisi o'z kechinmalari bilan o'rtoqlashishni istamasa, uning bu istagini albatta inobatga olishi kerak.

O'yin turlari

Tanishuv o'yinlari

Har bir guruh bilan olib boriladigan mashg'ulot qanday maqsadda o'tkazilishidan qat'i nazar "tanishish" o'yini bilan boshlanadi, chunki guruh a'zolari bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlari lozim. Ayniqsa, birinchi o'yindayoq ishtirokchilar faqat ismlarinigina aytish bilan kifoyalanib qolmasdan, o'zining holati, kayfiyati va hatto xarakterini ham ifodalay olsa, bu juda yaxshi samara beradi.

Guruh a'zolari bir-birlari bilan muloqotga kirishishlari oson bo'lishi uchun bir-birlarining ismlarini eslab qolishga yordam beruvchi o'yin o'tkazish lozim. Eng keng tarqalgan o'yin — bu "Qor yig'imi" o'yinidir.

"Tanishuv" o'yini — guruhning barcha a'zolari o'zlarini har jihatdan qulay, dadil tutishlari, shuningdek, o'zaro ishonch hosil qilishlari uchun birinchi va eng muhim qadamdir.

"Tana (taktil) to'siqlarini bartaraf qilish" o'yini

Odam notanish guruhga tushib qolsa, u albatta o'zini noqulay, siqilib qolganday xis qiladi, uyaladi. Agar biz kimningdir elkasiga qo'limizni qo'yishga, soch turmagining u yoq bu yog'ini to'g'rilab qo'yishga haddimiz sig'sa, o'sha odam yonida o'zimizni dadil va xotirjam his etamiz. Agar odamlar bir-birini yaxshi tanimasa, bilmasa, bunday xatti-harakatlarni bajara olmaydilar va o'zaro muloqotda ruhiy zo'riqish, noqulaylik kabi hislar paydo bo'ladi. Lekin shunday o'yinlar borki, ular bunday to'siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. "Tana to'siqlarini bartaraf qilish" o'yinlarining mohiyati shundaki, guruh a'zolari bir-birlariga "tega olish"lariga imkon yaratiladi. Guruh a'zolari o'rtasida o'zaro ishonch va ishchanlik muhitini yuzaga keltirish uchun bu o'yinni "Tanishuv o'yinlari" o'tkazilganidan keyinoq boshlash maqsadga muvofiqdir. Bu o'yinning eng oddiy va keng tarqalgan turi "Chigilni echish"dir.

Ishchanlik muhitini yaratish bo'yicha o'yinlar

Bu xildagi o'yinlar guruh ishtirokchilariga ma'lum bir muhitda o'zini qulay his qilish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Bu o'yinlarda ishtirokchilar bino (xona, maydoncha) bo'ylab yurishlari, hatto yugurishlari, sakrashlari mumkin. Bundan ko'zlangan maqsad — ularga o'yin o'tkazilayotgan joyning har bir burchagida o'zini dadil, ishonchli sezishi uchun sharoit yaratib berishdir. Ayni holatda "Anakonda" o'yinini o'tkazish tavsiya etiladi.

"Kuzatish va eshitish" o'yinlari

Bu xil o'yinlar ishtirokchilardan boshqa ishtirokchilarning ko'rinishi, ularning nimalarni gapirayotgani, nimani his qilayotganligiga (masalan, qaerda yashashi, qachon tug'ilganligi kabilarga) e'tibor berish talab qilinadi. Ya'ni, bu o'yinlarning qatnashchilari norasmiy sharoitda, norasmiy holatda bir-birlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar.

"Ishonchga asoslangan" o'yinlar

Bunday o'yinlarning asosiy maqsadi ularning nomlanishidayoq namoyon bo'ladi. Ular yordamida guruhda o'zaro ishonchli munosabatlarni shakllantirish mumkin. Bu o'yinlarni guruh bilan ish boshlagan dastlabki paytda emas, balki boshlovchi va guruh a'zolarida guruhga nisbatan qandaydir ishonch hissi paydo bo'lishi uchun keyinroq o'tkazish ma'qulroq. Bu o'yinlarda guruh ishtirokchilari o'rtasida taktil aloqalar bo'lishi natijasida ular orasida o'zaro ishonch, ahillik paydo

bo'ladi. Shuningdek, bunday o'yinlarni o'tkazish jarayonida ishtirokchilarning bir-birlariga nisbatan o'zaro mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi ham namoyon bo'ladi.

Guruhning kayfiyatini ko'taruvchi o'yinlar

Bu tipdagi o'yinlarga quvnoq, kayfiyatni ko'tarishga asoslangan hazil-o'yinlar kiradi. Shuningdek, ularga guruh a'zolari bir-birlariga minnatdorchilik bildiradigan, iliq so'zlar aytadigan, tilaklar, komplimentlar ijobiy psixologik muhit yaratadigan va kayfiyatni ko'taradigan o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Bu o'yinlarni uchrashuvning samarali tugashini ta'minlash uchun mashg'ulotning oxirida o'tkazish tavsiya etiladi.

O'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga doir hazil o'yinlar

Ishtirokchilarning talablari asosida oilaviy hayotning ikir-chikirlari bilan bog'liq ba'zi mashg'ulotlarda intim munosabatlarga doir mavzular ham bo'ladiki, bu shundoq ham zo'r diqqat bilan qatnashayotgan ishtirokchilarni battar hayajonlantirib yuborishi mumkin. Ayni holatni hazil o'yinlar vositasida yo'qotsa bo'ladi. Bu o'yinlarda ular bir-birlariga iltifot qilishi, qo'ltiqlashishi, xullas o'zlari xohlaydigan, biroq ifodalashga uyaladigan, ijtimoiy-madaniy hayotda qaysi jihatdandir yo'l qo'yilmaydigan xatti-harakatlarni bajarishlari mumkin. Bunday o'yinlar umumiy kulgu ostida quvnoq va jonli o'tadi. Shu bilan birga guruhda o'zaro ishonch darajasi oshadi, ahillik kuchayadi.

Biroq ularni guruhda muloqot yuzasidan va taktil to'siqlar yo'qotilgach, o'zaro hayrixohlarcha munosabat vujudga kelgachgina o'tkazish tavsiya etiladi.

Trenerga tavsiyalar

Trenerlik – hozirgi kunda bu kasbning aniq standart va yo'nalishlari bo'lmaganligi sababli bu mutaxassislariga talablar yoyilgan holdadir. Yangilik bo'lgan trener fenomeni to'g'risida gapirishdan oldin trening tushunchasini aniqlab olaylik. Trening – bu shunday o'quv jarayoniki, bunda materialning nazariy bloki kichiklashtirilib asosiy e'tibor ko'nikma va malakalarni amaliyotiga qaratilganidir.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda trener bu – trening mavzusida belgilangan nafaqat nazariy bilimlarni, balki shaxsiy tajribasi, pedagogik tajribasi, hamda qatnashchilarga yangi, zarur bilimlarni

o'rgatish, tayyor qarorlar bo'lmagan taqdirda tashkiliy faoliyatiga o'rgatish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxsdir. Trening qisqa muddatda o'tkazilishiga qaramay, trenerga jiddiy tayyorgarlik va haqiqiy kasb mohirligi kerak bo'ladi. Trener ishi bu asta-sekin kasbga aylanadigan maxsus ko'nikma va malakalarga ega bo'lishdir. Trenerlik faoliyatiga o'tgan mutaxassisga oson emas, u mustaqil ravishda murakkab qarorlar qabul qilish, o'z kuchini baholashi, xabardorlik chegaralarini aniqlashi lozim. (Trener bu-pedagogik qobiliyatlarga ega, tajribali, trening davomida keng majburiyatlar diapozonini amalga oshiruvchi va qo'yilgan vazifalarni hal qiluvchi etakchi shaxsdir).

”Trener” so'zi – ingliz tilidan olingan bo'lib, trainer – mashq qildiruvchi, o'rgatuvchi ma'nolarini anglatadi. Trener bu – trening guruhini tashkil etuvchi va guruh bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi, insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlarning bo'lishiga erishishdir. Guruh bilan ishlashda trenerning ish tajribasi, mahorati trening samarasini ta'minlaydi. Trening mashg'ulotlari samarali o'tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi. Trener har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqat tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Trener trening qatnashchilaridan kam bilimga ega bo'lmasligi kerak.

Trener qisqa vaqt ichida qarorlar qabul qilishga, qatnashchilarning savollariga javob berish mahoratiga ega bo'lishi kerak. Trening qisqa muddatda o'tkazilishiga qaramasdan, trenerdan jiddiy tayyorgarlikni talab etadi. Trener qanday sifatlarga ega bo'lishi kerakligi haqida olimlarning bir qator fikrlari mavjud. Ko'pgina adabiyotlarda malakali trener ega bo'lishi lozim bo'lgan sifatlarga quyidagilarni kiritishgan:

- har qanday vaziyatdan chiqa oladigan;
- malakali kasbiy tayyorgarlikka ega;
- guruhda terapevtik iqlimni yarata oluvchi;
- (kritik) muammoli vaziyatlarga aralasha oluvchi va ulardan chiqa oluvchi;
- muammo echimini birgalikda topish taktikasiga ega bo'lishi lozim;

Yuqoridagilar bilan bir qatorda yana shuni ham hisobga olish kerakki, guruhni boshqarayotgan trener shaxslar bilan ishlaydi, har bir shaxs esa o'ziga xos individuallikka egadir. Shu bilan birga har bir shaxs o'ziga xos qadriyatlar tizimiga ham ega. Tabiiyki ular bir-biridan, hamda trener qadriyatlaridan farq qiladi.

Bu erda trener amal qilishi lozim bo'lgan bir qator qoidalar ko'rinadi:

1. Guruhning har bir a'zosiga yordam berish zarur;
2. Har bir ishtirokchini qiynayotgan savolga uning qadriyatlar tizimiga mos keluvchi javobni topishga ko'maklashish zarur;
3. Trener ishtirokchilarga "bosim" o'tkazmasligi lozim;
4. Trener ishtirokchilarni ajrata bilishi lozim; (Agar trener u yoki bu shaxsga samarali yordam bera olishiga ishonmasa, unday ishtirokchidan voz kecha olishi lozim).

Trener va unga qo'yiladigan talablar

Trenerning mashg'ulotni qanday olib borishi, ya'ni trenerlik mahoratidan tashqari uning o'zi ham ishtirokchilarga juda katta ta'sir ko'rsatadiki, bunda asosan ikki narsaga e'tibor qaratiladi:

1. Trenerning kiyinishi (imidji).
2. Trenerning xatti-harakatlari, qiliqlari, odatlari.

Kiyim tanlash muammosi

Trenerning kiyinishi guruhda u haqdagi dastlabki tasavvurning ijobiy yoki salbiy bo'lishiga, guruh uni qabul qilishi yoki qabul qilmasligiga olib kelishi mumkinki, bu holat trening jarayoniga ham o'z ta'sirini albatta ko'rsatishi tabiiy.

Imidj – bu atrofdagilar sizni qanday qabul qilishi, qanday ko'ra olishidir. Shu o'rinda bir misol keltirib o'tamizki, trenerning kiyinishi qanchalik muhim ekanligini bu misoldan keyin osongina tushunib olish mumkin.

Faraz qiling o'qigan ikki kishi qanaqadir firma yoki davlat muassasasiga ishga izlab bordi. Ularning biri – kostyum-shimda, oq ko'ylak, galstuk, qo'lida portfel bilan kelsa, ikkinchisi egnida futbolka, oyog'ida krassovka, orqasiga ryukzak osib olgan bo'lsa, albatta, birinchi odam kishida haqiqiy mutaxassis taassurotini beradi, vaholanki, u tajriba yuzasidan, ma'lumot yuzasidan ikkinchi odamdan ko'ra pastroq bo'lishi mumkin. Lekin ularning kiyinishi, tashqi ko'rinishi, imidji kishida qarama-qarshi tasavvurlarni uyg'otadi. Shundan kelib chiqqan holda trenerning kiyinishi ham o'ziga xos va vaziyatga mos bo'lishi talab etiladi.

Avvalo trening qanaqa guruh uchun mo'ljallanganligini e'tiborga olish zarur. Lekin imkon darajasida treningga ishchi formada kelish lozim. Bu kiyim avvalo mintalitet xususiyatlariga mos kelishi, shuningdek trenerning o'zi uchun ham qulay, harakatlanishga mos bo'lishi lozim.

Trenerning bezaklari haqida ham to'xtalish lozimki, trener uchun haddan ortiq bezaklar bilan bezanish maqsadga muvofiq emas.

Trenerning o'zini tutishi, xatti-harakatlari.

Har qanday trening mashg'ulotida trener ishtirokilar uchun ta'sir ko'rsatuvchi sportchi shaxsi hisoblanadi, garchi u ular bilan o'zini teng tutsa ham. Chunki odatda trenerlar psixologik bilimlarga ega bo'lgan kishilar bo'lganligi bois, bu taxlit kishilarga nisbatan ishtirokchilarning hurmati baland bo'ladi. Shuning uchun ko'pgina treninglarda trenerning xatti-harakatlari va qiliqlarini takrorlash, aynan o'zlashtirib olish kuzatiladi. Demak, trenerning nafaqat so'zlari, maslahatlari, balki uning butun harakatlari guruh ishtirokchilariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun trener xatti-harakatlarda ham ehtiyotkorroq bo'lishi kerakki, uning hatto o'ziga yoqmagani jihatlar ham ishtirokchilar tomonidan o'zlashtirilmasligi yoki aksincha ishtirokchilarning g'ashiga tegmaslik uchun.

Trenerning kompetentligi. Trener ish jarayonida qanchalik kompetent bo'lsa, uning ishi shunchalik samarali bo'ladi. Adabiyotlarda trenerning kompetentligi haqida turli xil fikrlar bildirilgandir, ularni umumlashtirib, trener kompetentligining darajalarini ko'rsatib o'tamiz:

- trenerning kasbiy kompetentligi – trening o'tayotgan mavzu bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarga egaligi;
- trenerning metodik kompetentligi:
- treningda qo'llanilayotgan mashqlarning trening mavzusiga mosligi;
- treningda qo'llanayotgan metod va vositalarni tanlay bilishi;
- trenerning ijtimoiy kompetentligi:
- trenerning etik va estetik kompetentligi;
- shaxsiy tajribasi;
- shaxslararo munosabatlarga kirishishi kabilar;

L.Krol va Ye.Mixaylovalar trenerning kasbiy kompetentligini quyidagilarga ajratib ko'rsatishadi:

*Shaxslararo kommunikativ kompetentlik: verbal va noverbal kommunikativ malakalarni rivojlantirish, odamlarning faoliyat motivlarini tushunish, shaxsiy ustanovkalarini yuqori darajada anglash.

*Texnik kompetentlik: mijoz bilan birgalikda ishlab chiqilgan maqsadni transformatsiya qila olish.

*Moslashuvchanlik kompetentligi: o'zgarishlarni oldindan ko'ra bilish hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish.

*Konseptual kompetentlik: amaliyotga asos bo'luvchi bilimlarni egallash.

*Integrativ kompetentlik: asoslangan qarorlarni qabul qilish, yuzaga kelgan muammolarni echish hamda mutaxassislik bahosini berish.

Trening jarayonida trener har bir ishtirokchining psixologiyasi bilan ishlaydi. Inson psixologiyasining har bir jihati esa juda nozik soha bo'lib, uning qaysidir joyiga bexosdan tegib ketish katta noxushliklarga, muammolarga, hattoki aziyatlarga olib kelishi mumkin. Shuni hisobga olgan holda trenerning ishini qimmatbaho olmos (javohir) bilan ishlaydigan mohir zargarning ishiga o'xshatish mumkin. Trening jarayonida trener bir qancha rollarni amalga oshiradi: Metodistlik – (lug'aviy ma'nosi o'qitish bo'yicha mutaxassis) o'quv materiallarini ishlab chiqish va ularni etkazib berish;

Instruktorlik-(lug'aviy ma'nosi biriktiruvchi shaxs. Trening davomida yo'riqnomani tushuntirish,) bu tashkil qilish, ko'rsatma berish, to'g'ri yo'l ko'rsatish, sharhlash, rahbarlik qilish; Demonstratorlik – (lug'aviy ma'nosi namoyish etuvchi) trening davomida mashqlarni ko'rsatib, namoyish etib berish; Trenerga tavsiyalar sifatida quyidagilarni keltirib o'tishimiz mumkin:

– muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish;

– navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish ;

– qatnashuvchilar savollariga javob berish, ular bajarayotgan ishni nazorat qilish;

– ssenariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil qilish ;

– qatnashuvchilar emotsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish ;

– har bir mashg'ulotga yakun yasash va uyga vazifa berish ;

-mashg'ulot oxirida siz (trener) haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish;

Bundan tashqari ishtirokchilarni qiziqtirish, ularning mustaqil ishlariga imkoniyat yaratish kerak. Biroq bir qatnashuvchini muhokama qilish kerak emas, biror shaxs o'zini baland tutmasligi, trener ham mutaxassisman deb ro'kaj qilmasligi kerak.

Eng muhimi trenerlik qilayotganda shuni unutmaslik kerakki, trener o'qituvchi emas. Uning vazifasi — sharoit, vaziyatni yaratish yoki ishtirokchilarga ko'maklashishdan iborat.

Trener mashg'ulotlarni olib borishda katta trenerlik tajribasi va mahoratini egallashi kerak.

Trener shaxsiga qo‘yiladigan talablar quyidagicha :

1. U avvalo o‘zgalar shaxsiga xos bo‘lgan psixologik xususiyatlarni juda yaxshi bilishi kerak. (Inglizlar aytganidek , o‘zgalar psixologiyasini bilish ular ustidan hukmronlik qilishning bir shaklidir, degan naqlni esdan chiqarmaslik lozim , lekin bunda pedagogik alturizm , ya’ni o‘zgalar manfaatini o‘zini ustun qo‘yish hislati mavjud bo‘lishi kerak).
2. O‘zining shaxsiy fazilatlari va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo‘lishi zarur.
3. Har qanday chigal yoki ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketishnigina emas, balki uning oldini ola bilish, vaziyat to‘g‘ri kelganda esa uni bartaraf etish.
4. Empatiya , ya’ni o‘zgalar holatini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi .
5. O‘zgaruvchanlik, moslashuvchan aql sohibi bo‘lish , kutilmagan holatlarga o‘zini oldindan tayyorlash , o‘zini yo‘qotmaslik.
6. O‘zgalar nutqi , reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash , mimika va harakat mohiyatini to‘g‘ri talqin etish.
7. Tinglovchilar va o‘yin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qiziqishlariga qarshi bormaslik.
8. Rejalashtirish qobiliyatining bo‘lishi, bunda kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jihatlarini oldindan taxminan bo‘lsa ham tasavvur qilib, aniq reja tuza olish.
9. O‘ziga ishonchning mavjudligi, real tafakkur va irodali bo‘lishi kerak.
10. O‘z xatti-harakatlarini doimo ma’lum maromda ushlab, kerak bo‘lsa o‘zidagi motorikani rivojlantira olish.

Trener quyidagilarni bajarmaslikka harakat qilishi lozim.

- Guruhga rahbarlik qilish.
- Guruhga tayyor axborotlarni berish.
- Guruh nima ish qilishi kerakligi to‘g‘risida maslahat berish yoki taklif kiritish.

Mohir trener guruh bilan ishlash jarayonida nafaqat guruhning ahvoli, kayfiyati, muammosiga balki har bir ishtirokchining ahvoli, kayfiyati va muammosiga katta e’tibor bilan qaraydi.

Trenerning vazifasi — Guruhning qiziqishini oshirib, ularni yo‘naltirib va rag‘batlantirib borishdan iborat. Ishtirokchilarning o‘zi ishlashi uchun trener ularga faqat sharoit yaratib berishi lozim. Shunday qilinsa ishtirokchilar muammolarni tahlil qilish va ma’lum bir xulosalarga kelish

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

Trener quyidagi shaxsiy sifatlarga ega bo‘lishi kerak:

1. Maqsadga yo‘nalganlik – treningni oxirigacha etkazish, reglament qoidasiga rioya qilish.
2. Chidamlilik – trenerning ushbu sifati guruhda intizomlilikni saqlashga yordam beradi.
3. Reaksiyaning tezligi – trening jarayonida qo‘yilgan xatolarga operativ holda diqqatni qarata olish.
4. Xarizma – trenerning ishtirokchilar uchun qiziq bo‘la olishi, auditoriyani “yondira” olishi.
5. Yumor – trening jarayonida ajablanish holatlarini namoyon bo‘lmasligiga yordam beradi.
6. Kommunikativ qobiliyat – shaxslararo va guruhlararo nizolarga yo‘l qo‘ymaslikni, guruh ishtirokchilariga ta’sir etishning samarali yo‘llarini ta’minlab beradi.
7. Moslashuvchanlik – trener har qanday holatga moslasha olishi kerakligi.
8. Xatolarni tuzatish – xatolarni ko‘ra olish, uni qanday tuzatishni bilish, xato qilib qo‘yishdan qo‘rqmaslik.
9. G‘alaba qozonish – 2-3 muvaffaqiyat trener shuhratini yuzaga keltiradi.
10. Refleksivlik – bu kasbiy sifatlarning eng ahamiyatlisi bo‘lib, anglash qobiliyati va qanday vaziyatda nimani qo‘llay olish kerakligidir.

Yuqorida sanab o‘tilganlar bilan bir qatorda trener dasturga mos ssenariylar tanlay bilishi, ularni kerak bo‘lsa, har bir aniq holat va vaziyatga moslashtirishi, mashg‘ulotlarni tashkil qilishda ham ushbu holatlarga e’tibor qaratishi shart. Qatnashchilarning yoshi, jinsi, kasbiy malakalari, madaniyati va ehtiyojlariga mos ravishda dasturlarga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatiga ega bo‘lishi. Mashg‘ulotlar shakli, vaqti, joyini ham yuqoridagi omillarga mos ravishda tanlashi treningning samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Imkoniyati boricha tinglovchilarni mashg‘ulot boshlanishidan oldin mavzu bo‘yicha matnlar bilan ta’minlashi va ma’ruzalarni iloji boricha o‘zi

o'qib, amaliy mashg'ulotlarga ham begonalarini jalb qilmagani ma'qul.

M. Kubrom tomonidan trenerlik ishiga quyidagi talablar ishlab chiqilgan:

1. Intellektual qobiliyatlar: kuzatuvchanlik qobiliyati, faktlarni jamlash, qiyoslash, sog'lom fikrlash, sintezlash qobiliyatining mavjudligi, ijodiy fikrlash, original tafakkur.

2. Odamlarni tushunish va ular bilan ishlay olish qobiliyati: odamlar fikrini hurmat qilish, chidamlilik, yozma va og'zaki muloqatga kirisha olish qobiliyatining mavjudligi, ishontira olish, hamda faoliyatga undovchi motivlarni yaratish qobiliyatining mavjudligi.

3. Intellektual va emotsional etuklik: faoliyatda va hulqdagi barqarorlik, "bosim"ga qarshilik ko'rsata olish, o'z kuchiga ishonchsizlik bilan kurasha olish, har qanday vaziyatda o'ziga bo'lgan nazoratni qo'ldan chiqarmaslik, o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olish.

4. Shaxsiy qat'iyatlilik va tashabbuskorlik: o'ziga ishonch, tadbirkorlik ruhi, mardlik, tashabbuskorlik, o'z-o'zini nazorat qilish.

5. Etika va rostgo'ylik: boshqalarga yordam berish hoxishining mavjudligi, rostgo'ylik, shaxsiy kompetentligining chegaralarini anglash, xatolarni tan olish qobiliyati.

6. Jismoniy va aqliy sog'lomlik: ishdagi va kundalik hayotdagi yuklovlarni (nagruzki) qiyinchiliklarsiz "ko'tara olish". Trenerdan talab qilinadigan psixologik professionalizmning asl mohiyati shundaki, u odamlar ko'ziga va xatti-harakatlariga qarab, ularning niyat-istaklarini, treningda ishtirok etish qobiliyatini taxminan oldindan chamalay olishi va o'yin davomida mohirlik bilan ular xatti-harakatlarini zimdan boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi shart. Bundan tashqari, boshqaruvchi shaxslardan fidoiylik, o'z manfaatini o'zgalarnikidan pastroq qo'yish, sabr-chidam, tezkorlik, faxm-farosat kabi sifatlar talab qilinadi. Bu sifatlar ma'lumki, nafaqat nazariy tayyorgarlik asosida balki, ko'proq hayotiy va ijtimoiy faoliyatning murakkab turlarida faol ishtirok etish natijasidagina qo'lga kiritiladi.

A. I. Prigojin trenerning shaxsiy sifatlarini muhim ahamiyatga ega ekanligini va birinchi navbatda umumiy bo'lgan insoniy sifatlar uning har bir ishida namoyon bo'lishi kerakligini aytib o'tadi. Bunda asosan kommunikativligi, liderlik qobiliyati, ishontira olishi, mijozlar bilan munosabatda chidamliligi shular jumlasidandir. Muammoning bir necha tomonlarini ko'ra bilish, o'z faoliyatini yo'naltirishni bilish va nihoyat eng muhimi o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyati trenerlik ishining eng muhim jihatlaridandir.

Har bir trener o‘z-o‘zini analiz qila olishi, o‘z “men”ini anglashi hamda o‘z kasbi va “men”i o‘rtasidagi munosabatlar xarakteristikasini anglashi lozim.

“Men kimman?”, “men qandayman?” trener konsultant ushbu savollar bilan doimo o‘ziga murojaat qilishi kerak. O‘z shaxsiy sifatlarini anglay bilish mijozlar guruhi bilan samarali natijalarga erishishning shartlaridan biridir. O‘zini anglash konsultantga o‘z nuqtai nazariga ko‘ra qaysi shaxsiy sifatlarini rivojlantirishi, shakllantirishi lozimligini aniqlash imkonini beradi.

A. V. Batarshev o‘z-o‘zini anglashni quyidagicha ta’riflaydi: ”Nisbatan barqaror anglangan sistema bo‘lib, individning o‘zi haqidagi tasavvurlari asosida , o‘zi va boshqa odamlar bilan munosabat o‘rnatishi”.

Batarshevning fikriga ko‘ra shaxsiy “men” obrazi quyidagi komponentlardan iborat:

– Kognitiv komponent (shaxsiy psixologik sifatlari, qobiliyatlari, tashqi ko‘rinishi, ijtimoiy qimmatligi).

– Emosional komponent (o‘z-o‘zini baholashi va o‘zining emotsional bahosi).

-Hulq komponenti (o‘ziga bo‘lgan munosabati , obro‘ qozonish, o‘ziga faoliyat yurituvchi shaxs sifatida munosabatda bo‘lish) har bir trener uchun zaruriy sifatlardan yana biri bu –ijodkorlikdir. Albatta ushbu sifat kreativlik bilan bevosita bog‘liq, ya’ni noan’anaviy fikrlash, muammolarni tez echish, nostandart echimlarni topish. Trenerlik ishida hech qanday umumiy retseptlar, sxemalar bo‘lishi mumkin emas. Faqatgina umumiy yondashuv, murakkab, chigal vaziyatlarni echish tajribasi bo‘lishi mumkin xolos. Trener doim nazariy bilimlari, tajribasi, metodikalari, shaxsiy sifatlari va albatta ijodiy energiyasini sarflagan holda yangilik taklif qilishi lozim. O‘z-o‘ziga ishonch – bu avvalo o‘z kuchiga, o‘z pozitsiasiga, qo‘llayotgan metodlarga bo‘lgan ishonchdir. O‘z-o‘ziga ishonch, ayniqsa, trener o‘z ishida eksperimental metodlardan foydalangan vaziyatlarda juda muhimdir.

Etika va rostgo‘ylik ushbu sifatlarsiz trener faoliyat yuritishi mumkin emas.

Trener har qanday vaziyatda quyidagilarga amal qilishi kerak.

- Mavzu doirasidan chetga chiqmaslik, muhokama etilayotgan mavzularga nisbatan o‘z fikrini bildirish va mashg‘ulot so‘nggida albatta xulosa yasashi shart.

- Trener har bir kishini eshitishi, sust ishtirokchilarni faollashtirishi va faol qatnashayotgan ishtirokchilarni rag‘batlantirishi shart.

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

Trenerda **fikr almashish malakasi** juda yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Bu malakani egallash quyidagilarga bog'liq:

- diqqat bilan eshitish;
- eshitib bo'lgach o'z fikrini bildirish;
- o'z hissiyotlarini 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;
- guruhning ish jarayonida yuzaga keluvchi muammoli vaziyatlarni hal etishga tayyor bo'lishi kerak.

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 bo'ladi. Bu guruhlarda ishtirokchilar o'zaro yaqinlik va o'zaro ishonchni his etadilar, "shiriklik" hislarini sezadilar. Bu holat guruhda ishonch muhitini yaratishga hamda guruhni ahillashtirishga halaqit berishi mumkin.

Boshlovchi nimalar qilishi kerak: ishtirokchilarni "ajratadigan" va aralashtirib 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'proq jalb etishi kerak, rolli o'yinlarda ularga etakchi 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 holat guruh qoidalariga bo'ysunmaslikda ko'rinishi mumkin. Masalan, bahsga chaqiruv; ishonchsizligini ochiq namoyon qilish; boshlovchini nizolarga undash (bunda ishtirokchi boshlovchi o'zini boshqalarday 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 olishi 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 uslublaridan 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 sportchi 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 paydo bo‘lsa, 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!"

Trening jarayonida kichik guruhlar bilan ishlash.

Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari.

Trening jarayonida guruhni tez-tez kichik guruhlariga bo‘linib 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 muhitni yaratadi, ularning bir-birlari bilan tezroq tanishishi va bir-biri bilan kirishishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, oilaviy mavzularga doir 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.

Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari:

1. Kichik guruhlariga bo‘lishda o‘yin orqali bo‘lish usulidan foydalanish lozim.
2. Guruhlarga bajarilishi lozim bo‘lgan topshiriqlarni aniq va tushunarli qilib berish kerak.

3. Mikrogruhlarga topshiriq berayotganingizda instruksiyani ularning hammasiga birvarakayiga tushuntirish kerak. Negaki, agar trener bitta guruhga ko'rsatma berib, qolganlariga ham birma-bir tushuntirmoqchi bo'lsa, u holda topshiriqni olgan guruhlar darhol muhokamani boshlab yuborishadi va sinfda shovqin-suron ko'tariladi, trener esa qolgan guruhlarga ko'rsatma berishga qiynalib qoladi.

Topshiriq bajarilgandan keyin uni albatta umumiy guruhda muhokama qilish kerak, bunda har bir mikro guruhdan bittadan vakil chiqib, o'z guruhining fikri bilan tanishtiradi.

Mikrogruhtar bilan ishlashda vazifa bajaruvchi, kuzatuvchi yoki ekspert rollarini trenerning o'zi taqsimlab berishi kerak.

Mikrogruhtar bilan ishlashga haddan tashqari berilib ketish kerak emas, bu narsa treningni samaradorligi va rivojlanishiga halaqit berishi ham mumkin. Shuning uchun 2 soatlik treningda 3 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan ikkita, 7-8 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan bittadan ortiq bajartirmaslikka harakat qilish lozim.

Trener mikrogruhtar bilan ishlayotganda ularning faolligini oshirish uchun quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak.

- ishtirokchilarga hech qachon kamsituvchi ohangda ogohlantirish bermaslik kerak;
- guruhdagi biror ishtirokchi gapirayotganda uning so'zini bo'lmasdan eshitishi va qolganlarni ham shunga o'rgatish kerak;
- mavzu doirasidan chetga chiqmaslikni so'rash kerak;
- hammaning so'zga chiqishini ta'minlash kerak;
- munozaralarda qaysidir sportchi shaxsi hayotiga aloqador fikrlar shu erda qolishga guruhni odatlantirish kerak.

Guruhdagi muammoli holatni hal qilish.

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

- ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning jig'iga tegishi mumkin;
- ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkin;
- ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aql o'rgatishga harakat qilishi mumkin;

- ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo‘lishga harakat qilishi mumkin;
- ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishi mumkin;
- ishtirokchi topshiriqda tegishli bo‘lmagan narsalar haqida gapirib vaqt o‘tkazishga harakat qilishi mumkin.

Guruhda bunday muammolarni hal etish uchun quyidagicha yo‘l tutish mumkin:

- Agar guruh ishida og‘ishlar ro‘y bersa, guruhga muloyimlik bilan vaqt behuda ketayotganligini va berilgan topshiriqni bajarish yoki muammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim.
- Muammo tug‘dirayotgan ishtirokchi bilan alohida gaplashish kerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to‘xtalib, keyin bir kishining hulk-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 shuni eslatib qo‘ymoqchiman — guruhning har bir a‘zosi gapirish huquqiga ega va uning so‘zini bo‘lish kerakmas".
- Agar biror ishtirokchining hulk-atvori va xatti-harakati ishlashga halaqit berayotgan bo‘lsa, uni guruhning o‘zida ochiqchasiga muhokama 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‘nggida 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 qo‘rquvni yo‘qotish osonroq kechadi.

Boshlovchining vazifasi — trening yopilishini yuqori hissiy to‘lqinlarda yakunlash tadbirini tayyorlash va o‘tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, ularga birgalikdagi faoliyatlari uchun o‘zaro tashakkur bildirishlariga imkon berish, ulardan bo‘lib o‘tgan trening

samarasi haqida fikrlarini soʻrash hamda ishtirokchilarga nisbatan oʻz moyilligini namoyon etish.

Mashgʻulot jarayonidagi muhit

Trening mashgʻulotlariga nisbatan ishtirokchilarning munosabati.

Trening mashgʻulotlarini oʻtish jarayonlarida ishtirokchilar turlicha munosabat bildirishlari mumkin.

- ishtirokchilar trenerga turli xil chalgʻituvchi savollar berishi mumkin (trenerni uyaltirish, hijolatga qoʻyish maqsadida);
- baʼzi ishtirokchilar oʻzini haddan tashqari oʻngʻaysiz his qilib, sukut saqlashi, umuman gapirmasdan turib olishi mumkin;
- oilaviy hayotning nozik masalalari haqida ochiqdan ochiq gapirib boshqalarning noroziligi yoki hijolat boʻlishiga sabab boʻlishi mumkin;
- trenerning sportchi shaxsiy hayotiga aloqador judayam nozik savollar berishi mumkin.

Bu xildagi vaziyatlardan chiqib ketish uchun trener ishtirokchilar bilan birga ishlab chiqilgan, mashgʻulot vaqtida barcha amal qilishi lozim boʻlgan hulk-atvor va xatti-harakat qoidalariga murojaat qilishi lozim, yaʼni ishtirokchilarga yoki aynan oʻsha ishtirokchiga qoidalarni yana bir bor takrorlatish kerak.

Qoidalarning taʼsirini oshirish uchun 2-3 kun boshlanishida ishtirokchilar bilan rolli oʻyin tashkil qilish maqsadga muvofiq. (Hozir har bir guruh bittadan qoidani tanlab olib, pontamima shaklida koʻrsatib beradi).

Guruhiy dinamikasini bilish va uni hisobga olish.

Guruhlar psixologiyasida aytilishicha notanish odamlar bir joyga toʻplanganda guruhda maʼlum bir zoʻriqish paydo boʻladi, trenerning vazifasi shu zoʻriqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun trener guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga moʻljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta oʻylab chiqishi kerak, ayniqsa, guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

1. Boshlangʻich bosqich — notanish muhit va noaniq vaziyatda ishtirokchilar ichki bezovtalikni his qiladi, oʻzlariga yaqin sherik izlaydi, har bir ishtirokchini "Men oʻzimni qanday tutishim kerak" degan savol oʻylantiradi. Bu bosqich ishtirokchilarning individual xususiyatlariga qarab 10 minutdan to kunning oxirigacha davom etishi mumkin.

Trenerning vazifasi: ishtirokchilarni bir-biri bilan tanishtirishda samimiylik muhitini yarata olish, fikrini ochiq bayon qilgan ishtirokchilarni qo‘llab-quvvatlash, sust ishtirokchilarni davraga jalb qilishdan iborat.

2. O‘tish bosqichi — bunda ishtirokchilar o‘rtasida ancha yaqinlik paydo bo‘la boshlaydi. Endi ular trenerning ishlarini baholashlari, ya’ni uning o‘zini tutishi, guruhga aralashib ketishi, guruhni faollashtirishi, hozirjavobligi bilim doirasini kuzatishadi.

Trenerning vazifasi — ishtirokchilarda namoyon bo‘layotgan hissiyotlarni e’tiboridan chetda qoldirmaslik, guruh erishmoqchi bo‘lgan 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‘z maqsadlariga erishishida asosiy qism hisoblanadi. Ishtirokchilar guruhda ishlash qoidalariga rioya qilishadi. O‘zaro yordam so‘rash imkoniyatdan kelib chiqib bir-birlariga ishonch paydo bo‘ladi. Shuning uchun trenerning ayrim fikrlariga ko‘shilmasalar, ular orasida trenerga nisbatan norozilik, ayrim xollarda asabiylashish, tushkunlik holatlari ham kuzatiladi.

Trenerning 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. Bu bosqichda ish davomida yo‘l qo‘yilgan ba’zi kamchiliklarni silliqlab ketish imkoniyati tug‘iladi. Bosqich puxta o‘ylab chiqilib, aniq tashkil etilishi kerak, uni o‘z holicha o‘tkazish yaramaydi, chunki bunday munosabat olib borilgan ishning ijobiy yoki salbiy baholarini ko‘paytirib yuborishi mumkin.

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

Trening davomida foydalaniladigan mashq va o‘yinlar.
Oilaviy tasavvurlarning shakllanishiga ko‘mak beruvchi o‘yinlar
"Oila xaqidagi afsonalar"

Maqsad: O‘smirlarning oilaviy hayotga oid keng tarqalgan lekin noo‘rin "afsonaviy" fikrlarga munosabatini aniqlash va ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish.

Materiallar: "Qo‘shilmayman", "Qo‘shilaman", "Qisman Qo‘shilaman", "Bilmayman" kabi yozuvlar.

O‘yin davomiyligi: 20-25 min.

O‘yinning borishi:

1. Xonaning turli tomonlariga "Qo‘shilmayman", "Qo‘shilaman", "Qisman qo‘shilaman", "Bilmayman" yozuvlari yopishtirib chiqiladi.

2. O‘smirlarga oilaviy hayotga oid hodisalarni aks ettiruvchi va omma orasida keng tarqalgan g‘ayritabiiy fikrlar — "afsona"larni o‘qib eshittiriladi. Bolalar bu fikrlarga qo‘shilish yoki qo‘shilmasliklarini devordagi yozuvlar yoniga borib turishi orqali namoyon etadilar. Shundan so‘ng ular o‘z tanlovlarini asoslab, izohlab beradilar. Boshlovchi har tomondagi o‘smirlarning fikrlarini boshqa o‘smirlarni bahsga jalb etgan holda muhokama qiladi va guruhliy munozara orqali o‘quvchilarni to‘g‘ri javob sari etaklaydi.

3. Jinslar o‘rtasidagi tenglik, oilaviy hayotdagi poklik va insondagi ma‘naviy etuklik haqidagi tushunchalar majmuasi quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- 1) Oilada doimo erkak kishi xo‘jayin;
- 2) Ayol kishi hech qaerda ishlamay uyda o‘tirishi kerak.
- 3) Oilaga pul topib kelish faqat erkak kishining ishi.
- 4) Xotin erining ruxsatisiz hech qaerga chiqa olmaydi.

Boshlovchi o‘z ixtiyoriga ko‘ra bu ta‘riflar yoniga boshqalarini o‘ylab topib qo‘shishi ham mumkin.

“Oila muammolari”

Maqsad: Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo‘lgan muammolar haqida tushuncha berish. Ularni hal qilishning turli echimlarini topa bilishga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish.

O‘yinning boshlanishida ishtirokchilardan boshlovchi hozirgi paytda oilalarda eng ko‘p uchrashi mumkin bo‘lgan muammolar nimalardan iborat ekanligini so‘raydi. Javoblarni flipchartga yozib boriladi.

Shundan so‘ng guruhda "Oila muammolari" o‘yini o‘tkaziladi.

Faoliyatning bu turini amalga oshirishda guruhni 5-8 kishidan iborat kichik guruhlarga bo'lish mumkin. Shundan so'ng kichik guruhlarning har biriga quyidagicha topshiriq beriladi:

"Birgalikda ish olib borib, yuqorida sanab o'tilgan oila muammolaridan birini tanlab oling va shu asosda 10 daqiqaga mo'ljallangan sahna ko'rinishi tayyorlang. Har bir guruh turli xil muammolarni tanlab olishi lozim. Keyin esa ana shu muammoni sahna ko'rinishi asosida ochib berishlari lozim. Sizga muammoni tanlash va shu muammo asosida sahna ko'rinishi tayyorlash uchun 15 daqiqa vaqt beriladi".

Bunda boshlovchi albatta har bir guruhning mavzu tanlashida turli muammolarga murojaat qilishi uchun ularga maslahat berishi va tayyorlanayotgan sahna ko'rinishlarini kuzatib borishi lozim. Muammolar turlicha bo'lishi mumkin. Masalan: oiladagi ota-ona va bola o'rtasidagi kelishmovchiliklar, er-xotin o'rtasidagi nizolar, ajralish, qaynona-kelin o'rtasidagi kelishmovchiliklar, ichkilikbozlik, giyohvandlik muammosi va hokazo.

Guruh a'zolariga o'z chiqishlarini namoyish etishlarida turli xil usullardan masalan: musiqa, raqs, yumor, dramatik o'yin va h.k. lardan foydalanishlari mumkinligini eslatib o'tiladi.

Guruhlar o'zlari tayyorlagan sahna ko'rinishini namoyish etib bo'lganlaridan so'ng ko'tarib chiqilgan muammoning kelib chiqish sabablari va bu muammoni hal qilishning turli echimlarini barcha ishtirokchilar tomonidan muhokama qilinishini tashkil qilish kerak.

Muhokamadan so'ng o'quvchilarga, hech qaysi oilaviy muammoning echimi yagona bo'lmasligini, oilaviy hayotda muammo vujudga kelar ekan, uni albatta o'sha vaziyat, o'sha sharoitdan kelib chiqqan holda hal qilish lozimligini alohida ta'kidlanadi.

"Oila tasviri"

Ushbu o'yin avvalgisi bilan bog'liq bo'lib, bunda doska yoki plakatda yozilgan afsonalar ro'yxati guruh ishi uchun material bo'lib xizmat qiladi.

Maqsad: Oiladagi turli xil nohaqqoniy munosabat shakllarining oila a'zolari hayotiga salbiy ta'sirini aniqlash.

Materiallar: Oila hayotidagi "afsona"lar ro'yxati, "Oila tasviri" deb nomlanuvchi oilaning hamma a'zolari shartli ravishda tasvirlangan plakat, markerlar yoki 3 xil rangli elim qog'ozlar.

O'yin davomiyligi: 10-15 min.

O‘yinning borishi: ishtirokchilar uchta kichik guruhga bo‘linishadi. Har bir guruh a‘zolari oila hayotiga oid afsonalarga murojaat etgan holda ushbu samarasiz hayot uslublari oila a‘zolarining qaysilariga salbiy ta‘sir etishini tahlil etishadi.

Keyin esa har bir guruhdan bir kishi o‘rtaga chiqadi va "Oila tasviri" plakati oldida turib har bir afsona oila a‘zolaridan qaysi biriga ko‘proq ta‘sir etishi haqida o‘z kichik guruhining fikrini bayon etadi.

Boshlovchi ishtirokchilarining muhokamasidan so‘ng ular bilan birgalikda quyidagicha xulosa qilishi mumkin: "Ko‘rinib turibdiki, oila a‘zolaridan birining nojo‘ya xulki oilaning hamma a‘zolariga salbiy ta‘sir etadi".

"Oilaviy hayotdagi qadriyatlar tahlili" o‘yini

Maqsad: Inson hayotida etakchilik qiluvchi qadriyatlarni va odamlar orasida sodir bo‘ladigan tushunmovchiliklarning kelib chiqish sabablarini anglash.

Materiallar: Oilaviy hayot qadriyatlari ro‘yxati yozilgan kartochkalar.

O‘yinning borishi: Baxtli oilaviy hayot ta‘riflari yozilgan 6 ta kartochka xonaning turli tomonlariga qo‘yiladi. Ishtirokchilar ushbu ta‘riflarning har biri bilan tanishib, o‘zlariga ma‘qul keluvchi fikrni tanlashadi va ushbu yozuv oldiga borib turishadi. Har bir yozuv oldida yig‘ilgan ishtirokchilar o‘z kichik guruhlarini tashkil etishadi va nima uchun shu ta‘rif ularning hayotlarida etakchi ekanligi haqida asosli dalillar ishlab chiqishadi. So‘ngra har bir guruhdan bittadan vakil chiqib, o‘z guruhining fikrini asoslab beradi. Boshqa guruh a‘zolari esa bu chiqishga nisbatan o‘z fikrlarini, e‘tiroz va savollarini bildirishlari mumkin.

O‘yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarning diqqatini quyidagi fikrlarga qaratadi: "Hayotda har bir odam e‘tiqod qiluvchi g‘oya va qadriyatlar xilma-xildir. Bu xilma-xillik odamlarning turli xarakter va moyilliklarini ifodalaydi. Inson o‘zaro muloqotda mana shu farqlarni doimo hisobga olishi, iloji boricha ularni chetlab o‘tishi, g‘oya va qadriyatlarga qarama-qarshi bormasligi kerak".

Oila shajarasi

Boshlovchi ishtirokchilarga milliy qadriyatlarning oilaviy hayot mustahkamligiga ta‘siri haqida tushuncha beradi. So‘ng o‘yinni quyidagi tarzda olib borish mumkin.

Boshlovchi: Ishonchim komilki, sizlarning har biringiz o‘z ota-onangizning nafaqat ismi, balki familiyasi, shuningdek tug‘ilgan kunlarini

ham bilasiz. Oilaning boshqa a'zolarini-chi? Iltimos, ota-onangizning ismi, familiyasini, ularning qachon tug'ilganliklarini ayting. Ota-onangizning tug'ilgan yili, oyi, kunini aniq eslay olgan bo'lsangiz, juda soz. Mabodo, eslay olmasangiz hechqisi yo'q, sira tashvishlanmang hali oldinda imkoniyatingiz bor. Endi oila shajarasini tuzsak. Aristokratlar 10 pushtgacha bo'lgan avlod-ajdodlarining aniq ismi-familiyasi, tug'ilgan yili, tarjimai holiga xos faktlarni esda saqlab qolganlar, yozib berganlar hamda bu ma'lumotlarni o'z farzandlariga qoldirganlar. Bugungi kunda huddi shunday shajarani tuzish bir oz mushkul, ammo shunday bo'lsa-da hech bo'lmaganda 3 pushtgacha bo'lgan avlodlar shajarasini tuzing. Buning uchun ilovadagi sxemadan foydalaning.

"Oila shajarasi"da ko'rsatilgan barcha qarindoshlarning ismi, familiyasi, tug'ilgan joyi va vaqtini ko'rsatishingiz shart.

Boshlovchi murakkabligiga qaramasdan ota-onalar va oila mavzusini muhokama qilishi maqsadga muvofiq. Ushbu etyudni muhokama qilishda unga to'liq javob olishning imkoniyati yo'q. Jadvalni oxirigacha to'ldirishni talab etish shart emas. Sinaluvchilar oila shajarasi ustida ozgina fikr yuritsinlar. Ularni rag'batlantirish maqsadida 10 balli sistemada baholash kerak.

Bu o'yin oilaviy muammolar bilan bog'liq bo'lgan barcha o'yinlar kabi o'ta ehtiyotkorlik va nazokatlikni talab qiladi. Ish jarayonida ishtirokchilarning emotsional holatini diqqat bilan kuzatish kerak bo'lganda qo'llab-quvvatlash lozim.

Xulq-atvor normalariga rioya qilish **"Ta'qiqlangan meva"**

Maqsad: Oilada, o'zbek madaniy turmushida ta'qiqlangan hulq holatlari motivlarini aniqlash.

Materiallar: Quti, "mumkin emas" deb yozilgan ikkita tablichka.

O'yinning borishi: O'yin 25 minutgacha davom etadi.

1. Boshlovchi qutini xona o'rtasiga qo'yadi va uning ikki tomoniga

"mumkin emas" degan yozuvlarni qo'yadi, ushbu yozuv hamma qatnashchilarga ko'rinib turishi kerak.

Quticha kun boshlanishidanoq xona o'rtasiga qo'yilgani ma'qul, natijada ishtirokchilarning qiziqishi ortadi, o'yinning asosiy qismiga o'tish osonlashadi. Boshlovchi o'yin boshlanishida ishtirokchilarning qiziqishlarini oshirishi mumkin ("ha, endi, bir qiziq narsa yashirilgan-da",

"Keyin ko'rasizlar", "Bir narsa bor-da" kabi so'zlar bilan), lekin qutiga qaramaslik haqidagi ta'qiq o'z kuchida turishi kerak. Ko'p hollarda ba'zi bolalar o'zlarini tiya olmay quti ichiga qarashga urinishadi va ta'qiqni buzishadi. So'ngra boshlovchi ushbu mashq bilan bog'liq bo'lgan asosiy qismga o'tadi va guruhga quyidagicha yo'riqnoma beradi:

"Xona o'rtasida kun boshidanoq chiroyli quti turibdi, uning xususiyati shundaki uning ichiga qarash mumkin emas. Bu qutiga nisbatan Sizda biron qiziqish uyg'ongan bo'lsa kerak. Kelinglar kimning ichida nima kechayotganligini tahlil qilib ko'raylik. O'z kechinmalaringiz haqida aytib beringlar".

Tahlil. Boshlovchi ishtirokchilardan ular nega o'zini shu xilda tutganligini so'raydi, ularning harakatlaridagi asosiy sababini aniqlashga harakat qiladi. Ta'qiq haqidagi qoidani buzish qanchalik qiyin bo'lganligi haqida so'raydi, o'zini tiyib turish oson yoki qiyin kechganligi haqida bilishga urinadi.

2. O'yin yakuni sifatida odamlar nega ta'qiqlangan xatti-harakatlarni sodir etishlari, oilaviy hayotga zid bo'lgan xatti-harakatlarni amalga oshirishlarining sabablari aniqlanadi. Ushbu yakuniy xulosalar kichik guruhlarda ham ishlab chiqilishi mumkin.

"O'zimizni qanday tutamiz"

Maqsad: Turli xulq harakatlarini ko'rib chiqish va ularning muloqotga tegishli harakatlarining shakllanishiga ta'sirini aniqlash.

Materiallar: toza qog'oz, ruchka, qalam, 3 ta suratli plakat va ularga taalluqli xulq, harakatlarining izohi.

Materiallarni tayyorlash: Har bir plakatning chap tomoniga u yoki bu hulq harakatini ko'rsatuvchi tasvir tushirilgan qog'oz yopishtiriladi. Rasmning yonida ushbu hulqning tavsiflari yozilgan.

Sust (passiv) hulq:

- O'z huquqlaringizni ta'kidlash uchun hech qanday xatti-harakat qo'llamayapsiz.
- O'zgalarni o'zingizdan yuqori qo'yayapsiz.
- Boshqalarning xohishiga yon beryapsiz.
- Sizni nimadir bezovta qilsa ham indamay turibsiz.
- Doimo uzr so'rayapsiz.

Agressiv hulq:

- Boshqalarni hech qancha o'ylamay o'z huquqlaringizni himoya qilyapsiz.
- O'zgalardan ustidan hukmronlik qilishga urinyapsiz.

- O‘zgalarni unutib faqat o‘zingizni o‘ylaysiz.
- Boshqalar hisobiga o‘z huquqlaringizga erishyapsiz.

Ishonchli hulq.

- O‘zgalalar huquqini poymol qilmay o‘z huquqlaringizni himoya eta olasiz.
- O‘zingizni va o‘zgalarni hurmat qilasiz.
- Tinglashni va gapirishni bilasiz.

Ham ijobiy, ham salbiy hissiyotlaringizni ayta olasiz.

- O‘zingizga ishonasiz, lekin o‘zgalarni "haqoratlamaysiz".

O‘yinning borishi: O‘yin 20 minut davom etadi.

1. Kirish. Ko‘pincha o‘zimizga ishonmasligimiz bizni turli salbiy kuchlarga qarshi turolmasligimizga olib keladi, natijada har xil nojo‘ya vaziyat va hulqlarning ishtirokchisiga aylanib qolamiz. Har xil salbiy yo‘llarga kirib ketmaslik uchun biz o‘z hulk-atvorimizni, uning ichki sabablarini yaxshi tushunishimiz, xatti-harakatlarimizni nazorat qilishimiz, hissiyotlarimizni boshqara olishimiz kerak.

2. Sinf uchta kichik guruhlariga bo‘linadi.

3. Har bir kichik guruhga quyidagicha topshiriq beriladi: ko‘rsatilgan uchta suratga asoslangan holda har xil xulq formalarining xatti-harakatlari, ichki holatlari va nutq xususiyatlarini izohlab bering (guruhlar ishlayotgan paytda suratlarga taalluqli tavsiflar yopib qo‘yiladi, suratlar esa ochiq qoladi).

4. Har bir guruh tomonidan taqdim etilgan variantlarni muhokama qilish. So‘ngra boshlovchi plakatdagi tavsiflarni o‘qib izohlaydi. Boshlovchilar o‘z xatti-harakatlari orqali har xil xulq modellarini misol tariqasida ko‘rgazmali namoyon etishlari mumkin.

5. Ikkala boshlovchi ishtirokida agressiv va sust xulq ko‘rinishlari tasvirlanadi. Ishtirokchilardan esa boshlovchilarning harakatlari, imo-ishora va so‘zlarini kuzatgan holda ushbu xulq ko‘rinishlarining nomlarini to‘g‘ri topishlari so‘raladi.

Birinchi vaziyat: agressiv holatdagi bir kishi ikkinchi — sust holatdagi va o‘zi yaxshi tanimaydigan odamdan katta miqdordagi pulni qarz so‘rayapti.

Ikkinchi vaziyat: Agressiv holatdagi bir kishi ikkinchi — o‘ziga ishongan va e‘tiroz bildirayotgan odamni spirtli ichimlik ichishga undayapti.

6. Ishtirokchilar orasidan ko‘ngilli bir kimsa chaqiriladi va unga guruhdan sir tutilgan holda u o‘ynashi lozim bo‘lgan rol va shu rolga taalluqli vaziyat aytiladi. Boshlovchi bu vaziyatda o‘ziga ishongan

odamning rolini o‘ynasa, guruhning boshqa a‘zosi ko‘ngilli bo‘lib agressiv hulqli kimsaning rolini o‘ynaydi.

Shunisi ahamiyatliki, boshlovchi ishtirokchilar orasidan guruh liderlarini va guruh a‘zolari yoqtirmaydigan bolalarni ajrata bilishi, tabiatdan agressiv va sust xulqli ishtirokchilarni aniqlab olishi zarur. Bu hol ko‘ngillilarni aniqlashda juda muhimdir — agressiv xulqli o‘smirlarga sust yoki o‘ziga ishongan xulqli rollarni taqdim etgan ma‘qul bo‘lsa, sust xulqli o‘smirlar o‘ziga ishonganlarning rolini o‘ynashsin.

O‘smir o‘ziga berilgan rolni muvaffaqiyatli ijro etishi yoki ijro eta olmasligi unchalik muhim emas. Agar bu rolni yaxshi ijro eta olmasa o‘zi yoki guruh buning sababini muhokama qilishlari mumkin, agarda rol yaxshi ijro etilsa guruh a‘zolari ushbu xulq ko‘rinishi qaysinga tegishli ekanligini darrov bilib olishadi.

7. Ishtirokchilar taqdim etilayotgan xulq ko‘rinishlarini aniqlashadi, o‘z taxminlarini izohlashadi.

"Halokatga uchragan kema" o‘yini

O‘yin boshlanishidan oldin boshlovchi "Javobgarlikning o‘zi nima? Siz buni qanday tushunasiz?" degan savolni o‘rtaga tashlagani ma‘qul.

Boshlovchi o‘quvchilarning javoblarini flipchartga yozar ekan, o‘quvchilar tomonidan "javobgarlik" so‘zining ma‘nosini tushunishga harakat qilishlarini odilona baholashi va ushbu masala yuzasidan bildirilgan fikrlar kundalik turmush tarzimizda uchrab turishini ta‘kidlab, so‘ng javoblarni qo‘shimcha yangi misollar bilan yanada boyitishga harakat qilishi lozim.

Bu o‘rinda boshlovchi "O‘zbek tilining izohli lug‘ati"da javobgarlik so‘ziga qanday tarif berilganligini aytib o‘tishi mumkin. Lekin lug‘atdagi so‘zning ma‘nosi faqat bir tushuncha bilan kifoyalanib qolmaydi. Undagi "javobgarlik" tushunchasining izohidan tashqari o‘z zimmasiga olingan "javobgarlik mas‘uliyati", "javobgarlikni o‘z zimmasiga olish", o‘z bo‘ynidan javobgarlikni soqit qilish, javobgarlikka tortish, javobgarlik kimgadir "tushyapti" kabi javobgarlikka taalluqli umumiy tushunchalar izohi bilan ham yaqindan tanishtirib o‘tishi kerak.

Lug‘atda "javobgarlik" so‘ziga, biror narsaga javob berish, bo‘yin egish, kafil bo‘lish, qarzni uzish kabi ma‘nolar singdirilgan.

Alohida iqtidorli o‘quvchilar uchun "javobgarlik" so‘zining ma‘nosi, uning kelib chiqishi (etimologiya) bilan yaqindan tanishtirib, o‘zagi "javob"dan iborat "javobgarlik" so‘zi o‘zbek tilida qadimdan mavjud ekanligini, ba‘zi tillarda shu jumladan rus tilida "javobgarlik" so‘zi XIX asr

oxirida paydo bo'lganligining qayd etilishi, so'zning ahamiyatini va unga bo'lgan e'tiborini yanada oshiradi.

Suhbat mavzusiga nisbatan o'quvchilarning faolligini yanada oshirish maqsadida, so'zga tegishli izoh bermasdan avval, o'rtaga "Javobgarlik" so'zi qanday kelib chiqqan? U qanday paydo bo'lgan? Qani kim javob beradi?", — deb savol tashlash o'rinli.

"Javobgarlik" so'zi tushunchasi hakida to'la-to'kis ma'lumot berilganidan so'ng, "o'z zimmasiga javobgarlik olish"ning ahamiyati qayd etiladi, keyin boshlovchi tomonidan o'quvchilarga ushbu sifatni shakllantirish mashqini taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ushbu mashqni bajarish uchun o'qituvchi tomonidan quyidagi yo'riqnoma beriladi: "O'zingizni Tinch okeanida yaxtada suzib ketayotgandek xis qiling. Yong'in tufayli yaxtaning va yuklarning ko'p qismi nobud bo'ldi. Yaxta asta-sekin cho'ka boshlaydi. Zarur jihozlarning ishdan chiqqanligi sababli siz turgan joy noaniq. Yaqin quruqlikdan taxminan janubiy-g'arbiy yo'nalish bo'yicha 1000 km. masofada turibsiz. Bu holatdan qanday chiqish mumkin?"

Quyida yong'indan so'ng butun qolgan va ziyon ko'rmagan 14 ta jihozning ro'yxati berilgan. Bunga qo'shimcha ravishda ixtiyoringizda eshkagi bor pufakli qayiqcha ham saqlanib qolgan. U ekipaj a'zolarini saqlash imkoniga ega. Shuningdek, bunday holatlarda juda zarur bo'lgan 4 ta narsa ham omon qolgan. Bular bir quti sigaret, bir necha quti gurgurt va 5 ta qog'oz pul.

Har biringizga 15 minutdan vaqt beriladi. Shu vaqt ichida okeanda siz o'zingiz uchun hamda boshqalar uchun javobgarlik mas'uliyatini his etishingiz kerak. Pastda berilgan 14 ta jihozdan hayot uchun zarur bo'lgan 4 ta narsani aniqlash lozimki, bu jihozlar yordamida cho'kayotganlarni ham qutqarish mumkin bo'lsin. Bunday tanlash jarayonida eng muhim hisoblangan jihoz 1-o'ringa, keyingi muhim jihoz 2-o'ringa undan keyingisi 3-o'ringa va h.k. qo'yiladi.

Bu usul yordamida mavjud barcha jihozlarning o'rni belgilanadi. Oqibatda, 14-o'rinni unchalik ahamiyatiga ega bo'lmagan jihoz egallaydi.

Endi quyidagi 14 ta jihozni o'z o'rniga qo'yishingiz kerak bo'ladi. Bunda aslo siz o'zingiz va do'stlaringiz uchun javobgarlik vazifasini olayotganligingizni unutmangiz kerak". Shundan keyin ishtirokchilarga quyidagi jihozlar ro'yxati havola etiladi.

1. Kompas.
2. Soqol olish uchun ko'zgu.
3. 5 litrli suv idish.

4. Baliq tutadigan to‘r.
5. Tinch okeani xaritalari.
6. Davo to‘ldirilgan yostiq.
7. 2 litrli neft va gaz aralashmasi idishi.
8. Kichik tranzistrli radio.
9. Akulalarni qo‘rqituvchi jihoz, rapellent.
10. Yomg‘ir suvini yig‘ish uchun katta yuzali timqora plastik (kleenka).
11. Bir necha 80 li Puerto-riko romi.
12. Ikki quti shokolad.
13. 25 metr neylon yo‘g‘on arqon.
14. Bir yashik konserva.

O‘quvchilar tomonidan tegishli jihozni ajratib olish jarayoni bajarilgach, bir qarorga kelib olishlari uchun sinfga yana vaqt beriladi. O‘quvchilar berilgan vazifani alohida-alohida bajarib bo‘lishganidan so‘ng, birgalikda hayot uchun yordam beradigan 4 ta asosiy jihozni tanlab olishlari kerak bo‘ladi.

Ularning umumiy bir to‘xtamga kelishi osonroq bo‘lishi uchun o‘quvchilarga quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

- o‘zini sportchi shaxsiy fikrini himoya qilishdan ehtiyot bo‘lish, ya’ni o‘zini ustun qo‘ymasdan, ko‘pchilik tomonidan qabul qilingan yagona qarorga ko‘ra javobgarlikni olish;
- bu qiyin bo‘lsa, umumiy qarorning ma’qul jihatlarinigina qisman qabul qilish;
- qaror qabul qilinishida yordam beradigan turli fikrlarni ko‘rib chiqish.

Butun guruh yuqorida qayd etilganlarining eng muhimlarini tanlaganidan keyin, sportchi shaxsiy natijalarni guruh natijalari bilan solishtirish va tegishli jihozlarni tanlab olgan betaraf guruh fikri bilan qiyoslash foydadan holi bo‘lmaydi.

Betaraf guruh tomonidan tanlab olingan jihozlar quyidagilardan iborat:

1. Soqol olish uchun ko‘zgu: u havo va dengiz qutqaruvchilari uchun signal berish vazifasini o‘taydi;
2. Gugurt yoki pul bilan yoqish mumkin bo‘lgan neft va gaz qorishmasining ikki litrli idishi. Bu ham qutqaruvchilar e’tiborini tortadigan vositalardan biridir;
3. Chanqoqni qondirish uchun besh litrli suv idishi;
4. 1 yashik konserva.

"Kemaning halokatga uchrashi" mashg'uloti tugaganidan keyin boshlovchi o'z zimmasiga javobgarlik mas'uliyatini olish og'ir paytlarda yuzaga kelmay, bu sifat har bir kishining oilaviy hayotida, kundalik turmush tarzining asosiy xususiyatlaridan biri bo'lishi lozimligini alohida qayd etadi.

Men hech qachon ...maganman.

Ishtirokchilar navbatma-navbat "Men hech qachon ...maganman" degan jumladan iborat gap aytishlari lozim (masalan, "Men hech qachon parashyutdan sakramaganman", "Men hech qachon musobaqada g'alaba qozonmaganman", "Men hech qachon sigaret chekmaganman" va h.k.). Qolgan ishtirokchilar esa aytilayotgan gaplar, agar ular uchun noto'g'ri bo'lsa barmoqlarini bukib boradilar. Ya'ni, masalan, biror ishtirokchi parashyutdan sakragan bo'lsa bitta barmog'ini bukadi, keyingi ishtirokchi tomonidan aytilgan gap ham uning uchun noto'g'ri bo'lsa (ya'ni u dengizda cho'milgan bo'lsa) yana bitta barmog'ini bukadi va h.k. 10 ta gap aytilganidan so'ng kimningdir barmoqlaridan birortasi yoki bir nechtasi bukilmadan qolgan bo'lsa, o'sha yutadi. Boshlovchi ishtirokchilarni oldindan aytilayotgan gaplar hayotiy bo'lishi lozimligi va barmoqlarni adolatli bukish lozimligi haqida ogohlantirishi kerak. Jins xususiyatlarini e'tiborga olmasdan gap aytgan ishtirokchi yutqazadi. Bir xil hayot tarziga ega bo'lgan odam (bukilmagan barmoqlari qancha ko'p bo'lsa) yutadi, aksincha boy hayotiy tajribaga ega bo'lgan odam (barcha barmoqlari bukilgan) yutqizadi. O'yin shu tarzda barcha ishtirokchilar bittadan gap aytgunlaricha davom ettiriladi.

"Qadriyatlar"

Maqsad: Sportchi shaxsiy qadriyatlar ierarxiyasi tuzilishi muhimligining ahamiyatlilik darajasini his qilish va anglash.

Shart-sharoitlar: Mashq tinglantiruvchi, bir maromdagi musiqa sadolari ostida bajarilishi zarur. Bunda matn o'qiyotgan boshlovchi ovozi qanday ohangda ekanligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O'yinning borishi:

Ishtirokchilarga oltita varaq tarqatilib, mana shu qog'ozlarga o'z hayotlaridagi eng qadrlil narsalarni ahamiyatlilik darajasiga ko'ra yozib chiqishlari so'raladi. Keyin varaqlar shunday aralastiriladiki, eng qadrlil narsa yozilgan varaq oxirida turishi kerak. Boshlovchi ishtirokchilarga qandaydir hodisa ro'y berib, birinchi varaqda yozilgan qadriyatdan mahrum bo'lganliklarini his qilib ko'rishlarini taklif qiladi. So'ngra boshlovchi ishtirokchilardan shu qadriyat yozilgan qog'ozni g'ijimlab

uloqtirishni va hayotni ana shu qadriyatsiz tasavvur qilib ko'rishlarini so'raydi.

Shu tariqa har bir qadriyatdan voz kechib boriladi. Shundan so'ng ishtirokchilarga qadriyatdan ajralayotgan vaqtda qanaqa hissiyot, qanaqa tuyg'uni his qilganligini eslash taklif qiladi. Keyin boshlovchi mo'jiza ro'y berib, qadriyatlarni birma-bir qaytarish imkoniyati tug'ilganligini e'lon qiladi va g'ijimlangan qog'ozlarni birma-bir qaytarib oladi. So'ng ishtirokchilardan qadriyatlarning yo'qotilgan paytdagi holati va g'ijimlangan qog'ozlarga yozilgan holatini solishtirib, yo'qotilgan paytdagi qadriyatlarni hozir ham xuddi shunday qadr-qimmatga egami yoki yo'qmi ekanligini so'raydi. Agar guruh a'zolari qadriyatlarni ahamiyatiga ko'ra o'rinlarini almashtirgan bo'lsa, buni ham bayon qilishlari kerak. Mashg'ulot so'ngida boshlovchi natijalarni muhokama qilib, xulosalarni bayon etadi.

Diqqat! Mashg'ulot jarayonida ishtirokchilar kuchli ruhiy kechinmalarni, zo'riqishlarni his qilishlari mumkin. Shuning uchun mashg'ulot ortiqcha shovqin-suronsiz o'tishiga, ortiqcha ovozlari bo'lmasligiga, ishtirokchilarning bir-biriga halaqit bermasligiga va begona odamlarning xonaga kirmasligiga e'tibor berish lozim. Shu bilan birga boshlovchi ham ishtirokchilarga diqqat-e'tiborli bo'lishi zarur.

"Mumkin emas..."

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 guruhlar o'z o'rinlarini almashadilar. O'yin taxminan quyidagicha boshlanishi mumkin:

- Men bugun kechqurun diskotekaga bormoqchi edim.
- Yo'q mumkin emas, kech bo'lib qoladi.

O'yindan so'ng xohishlarni rad qilish uchun qo'llanilgan dalillar, ularning sabablari va mazmuni tahlil qilib chiqiladi. Boshlovchi quyidagicha xulosa qilsa bo'ladi: "Asosli va asossiz rad etishlari bor. Ko'pincha sizga ba'zi taqiqlar asossizday tuyulishi mumkin, biroq ularda ham 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 holda tushunishimiz qiyin bo'lgan kechinmalarni his qilamiz".

Nizoli vaziyatlar o‘yinlari

"Nizoli vaziyatlarni hal etish"

Maqsad: Nizoni bartaraf etuvchi harakatlar namunasi havola etishdan iborat (ayni holatda bu — o‘z-o‘ziga ishonchli hulq-atvor ko‘rinishidir). Ishtirokchilarni "ichi puch" nizolarning sabablari bilan tanishtirish. "Ijtimoiy xavfli" vaziyatlardan konstruktiv (ijobiy echim topgan holda) chiqib keta olish va nizodan chetda qolish malakalarini shakllantirish.

Materiallar: Vaziyatlar bayon etilgan 3 xil rangli qog‘ozlar.

Vaziyatlar:

N1: "Tengqurlarining hali biror marta sigaret chekib ko‘rmaganini mazax qilib ustingdan kulishyapti. Ulardan biri senga: "Sen hali yosh bolasan va bunday jiddiy ishlar bilan shug‘ullanishga ertalik qiladi", — dedi. Uning gapi senga juda og‘ir botdi va sen unga javob berishga qaror qilding.

N2: Xulqi yaxshi bo‘lmagan tengqurlaringdan biri kechqurun qaerdadir o‘tadigan kechaga seni taklif qilyapti. U bola (qiz) spirtli ichimlik iste‘mol qiladi va hatto sigaret ham chekadi. U senga: "Yur, bir dam olib kelamiz, sen axir katta yigitsan-ku (qizsan-ku), uyingdagilar senga ruxsat berishadi-ku", — deyapti. Bu vaziyat seni bezovta qilyapti va sen unga rad javobini bermoqchisan.

N3: Agressiv holatdagi kishi ikkinchi — o‘ziga ishongan va e‘tiroz bildirayotgan odamni spirtli ichimlik ichishga undayapti.

O‘yinning borishi: O‘yin 20 minut davom etadi.

1. Boshlovchi ko‘pincha uchraydigan nizoli vaziyatlarning sabablarini aytadi va ularning oldini olish yoki ulardan chiqishning qadam-baqadam bosqichlarini sanab o‘tadi.

"Ichi puch" nizolarning sabablari:

Ko‘pincha odamlar o‘rtasidagi nizoli munosabatlarning sababi — ular bir-birlarini yoki biron muammoga nisbatan sherigining munosabatini oxirigacha yaxshi tushunmasligi. Bunday vaziyatlarda suhbat kelishish yo‘nalishida emas, balki o‘zaro talablar qo‘yish darajasida olib boriladi. Ko‘p jihatdan, bu xil harakat uslubini tanlashning sababi nizoli vaziyatlardan chiqish tajribasining yo‘qligi va nizolarni konstruktiv hal eta olmaslikdir.

Nizoli konstruktiv hal etish uchun har ikki tomonni nima qoniqtirmayotganligini aniqlab olish zarur. Buning uchun esa bir necha qadamdan iborat bo‘lgan quyidagi algoritmnini o‘zlashtirib olgani ma‘qul:

***Muammoning mohiyatini va ayni paytda nimani his etayotganligingizni tushuntiring. Muammo haqidagi o'z fikringizni to'la bayon eting.

Ushbu vaziyatdan chiqish echimini, o'z talabingiz va iltimosingizni ayting.

***Sizning talabingiz yuzasidan sheringingizning fikrini aniqlang.

***Sheringingizning samimiy gaplari yoki u taklif etgan echim uchun unga tashakkur bildiring.

2. Boshlovchi ishtirokchilar orasidan N3 vaziyatni ijro etish uchun ko'ngillilarni chaqiradi va bu o'yin orqali nizoli vaziyat kelib chiqishining oldini olish imkoniyati namoyon etiladi. Muhokama.

3. Guruh uchliklarga bo'linadi.

Har bir uchlikda uchta vaziyat o'yin tariqasida ijro etiladi (har bir ishtirokchi agressiv, nizodan chiqa oluvchi va o'ziga ishongan odam rovida hamda kuzatuvchi rovida ishtirok etishi shart).

4. Har bir vaziyat ijro etilganidan keyin kuzatuvchilar o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashadilar.

5. O'yin nihoyasida ishtirokchilar o'z kechinmalari haqida fikr almashadilar, qanday ijobiy natijalarga erishilganligi yoki muvaffaqiyatsizliklarning sabablari muhokama qilinadi.

Muloqot mavzusiga tegishli o'yinlar

"Buzuq telefon" mashqi.

Maqsad: Ma'lumot uzatishdagi buzilishlarni anglash.

Ma'lumotni anglagan holda idrok qilish va faol tinglash uslubini tezlashtirish.

Yo'riqnoma: "Ushbu mashqimizda 6 kishi ishtirok etishi kerak. Bunda 5 kishi xonadan tashqarida poylab turishadi, 1 kishi esa xonada qoladi. Men xonada qolgan odamga og'zaki topshiriq aytaman. Bu odam iloji boricha hamma topshiriqni eslab qoladi va ikkinchi (xonadan tashqarida turganlardan biriga) odamga aytadi. Ikkinchi odam uchinchisiga, uchinchi to'rtinchisiga va h.k. Biz esa ma'lumotlar qanday uzatilishini kuzatib turamiz. Keyin esa xuddi shu jarayonni muhokama qilamiz".

5 ta o'quvchi xonadan chiqqanidan keyin boshlovchi qolgan 1 kishiga quyidagicha topshiriq aytadi: "Siz maktab direktorining muovinisiz.

Direktorimiz Sobir Komilovich sizni ancha poyladilar. Lekin kelmaganingizdan so'ng sizga men orqali topshiriq aytib ketdilar. Aytdilarki, u kishi hozir bizga Yaponiya apparaturasini olish uchun

hujjatlarni rasmiylashtirishga ketdilar, u erdan chiqib tumanda kengaytirilgan yig'ilishga borar ekanlar. Agar ular soat 12 gacha kelmasalar o'qituvchilar majlisini o'zingiz o'tkazar ekansiz, bu majlisda 8 "b" sinfning davomatini ko'rib chiqish kerak. Keyin soat 15.00 da maktabimizga Polshadan kelayotgan mehmonlarni kutib olish uchun aeroportga 1 ta "Neksiya" bilan 1 ta "Damas" avtomashinasini chiqarish kerak ekan. Yana aytdilarki, soat 17.00 da RayoNOning ijtimoiy ta'minot bo'limidan go'sht kelar ekan. Hamma o'qituvchilarga 2 kilodan go'sht tarqatib direktorning ulushini xolodilnikka solib qo'ysangiz o'zlari kelib olib ketar ekanlar".

Shundan so'ng ma'lumotlar birin-keyin kirib kelayotgan o'quvchilarga uzatila boshlaydi.

Mashq so'nggida odatda ma'lumotning buzilishi kuzatiladi. Mashqda ishtirok etgan o'quvchilar video yordamida ma'lumot mazmunini bilib oladilar. Shundan so'ng o'quvchilarga har qanday ma'lumotni birinchi manbadan olish zaruriyati aytib o'tiladi. Ma'lumotlarning bir kishidan ikkinchi kishiga o'tishi natijasida u qanchalik o'zgarib ketishi paydo bo'ladigan mish-mish gaplarga asos bo'lishi aytib o'tiladi.

Ma'lumot uzatishdagi xatolarni bartaraf etish maqsadida faol tinglashni o'rganish mashqi taklif etiladi. Bu mashq yo'riqnomasiga ko'ra hamma o'quvchilar uch kishilik guruhlariga bo'linadilar. Bu guruhdagi uch o'quvchi uch xil rolda ishtirok etadi: gapiruvchi, tinglovchi va nazoratchi.

Gapiruvchi hayotdagi biror bir voqeani aytib beradi va tinglovchi bu voqeani iloji boricha esida olib qolib, qaytadan takrorlab aytib berishi kerak. Nazoratchining vazifasi yo'l qo'yilgan xatolarni aytishdan iborat. Guruhdagi har bir ishtirokchi uchchala roldan birortasida ishtirok etishi shart. Ushbu mashqni bajarish orqali ishtirokchilar verbalizatsiya, ya'ni faol tinglash metodini o'zlashtiradilar.

Sportchi shaxslararo munosabatlar va nizoli vaziyatlarni hal etish usullari

Maqsad: Rolli o'yin orqali hamkorlik munosabatlari haqidagi tasavvurlarni shakllantirish.

Boshlovchi 10 ta o'quvchini xonaning o'rtasiga taklif etadi. Ular ikki qator bo'lib, bir-birlariga qarama-qarshi turishadi va ular oldiga yo'riqnomaga binoan vazifa qo'yiladi.

Yo'riqnoma: "Tasavvur qiling, siz ikkita maktabning vakillarisiz. Yaqinda fizika fanidan ikki kunlik olimpiada bo'lishi kerak, lekin olimpiadaning qaerda bo'lishi hali aniq emas. Birinchi qator — A tomon birinchi maktab vakillari, ikkinchi qator esa — V tomon ikkinchi maktab

vakillari. Olimpiada kimning maktabida o'tishi hozirgi sizning harakatingizga bog'liq. Har bir tomondagi o'quvchi iloji boricha qarshisidagi sherigini har xil va'dalar, takliflar bilan o'z tomoniga og'dirib olishga harakat qilishi kerak. Lekin bu muloqot so'zsiz — imo-ishoralar yordamida o'tishi kerak. Qaysi tomonga o'tilsa, olimpiada shuning maktabida o'tadi. Buning uchun sizga ikki minut vaqt beriladi".

O'quvchilarning muloqoti tugagandan so'ng bajarilgan vazifa tahlil etiladi. Ishtirokchilar joylariga o'tirganlaridan so'ng boshlovchi bo'lib o'tgan echim variantlarini flipchartga yozadi. Ushbu muzokaradagi munosabatlar quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. A B. A tomon B tomonga o'tadi va B joyida qoladi. Munosabatlarning bu turi B nuqtai nazaridan qaraganda raqobat deb ataladi.

2. A B. A tomon joyida qoladi, B tomon esa A tomoniga o'tadi. B nuqtai nazaridan qaraganda bu xil munosabat yon berish deb ataladi.

3. A B. A ham B ham bir-birlarining tomoniga o'tishmaydi va o'z joylarida qolishadi, bu xil munosabat passivlik, ya'ni masalani hal etishdan qochish deyiladi.

4. A B. To'rtinchi munosabat tipi kompromist deb ataladi. Bizning misolimizda olimpiada 3-bir maktabda o'tkazilishi taklif etiladi.

5. A B. Bu munosabat turi hamkorlik deb ataladi. Va bunda muammo ikkala tomonning manfaatlari hisobga olingan holda hal etiladi. Ya'ni olimpiadaning bir kuni bir maktabda, ikkinchi kuni esa ikkinchi maktabda o'tadi. Bu holda ikkala tomonning qiziqishlari qondiriladi. Va hech qaysi tomon o'zini kamsitilgan deb his etmaydi.

Bu mashq xulosasiga ko'ra, muloqotning hamkorlik uslubi eng samarali va konstruktiv bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotning ikkinchi yarmi nizoli vaziyatlarni hal etishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilardan biron-bir nizoli, muammoli vaziyatni aytish so'raladi. Ushbu nizoli vaziyatning turli echimlari o'quvchilardan so'raladi va har bir taklif etilayotgan variant biron munosabat turiga taalluqli deb topiladi. Odatda, muammoli vaziyat echimlaridan hamkorlikka taalluqli bo'lgan variant nizoni hal etishdagi konstruktiv yo'l bo'lib hisoblanadi. Bir necha nizoli vaziyatlarni tahlil etish orqali o'quvchilardan ushbu xulosa mustahkamlanadi.

"Avtobusda" o'yini

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, sportchi shaxsilararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Ishtirokchilardan biri avtobusdagi bezori rolini o'ynaydi, qolganlar esa yo'lovchilar. Bezori avtobusdagi ikkita o'rindiqni egallab olib, biriga o'zi o'tiribdi, biriga esa magnitofonini qo'ygan. U hech kimga joy bermoqchi emas. Yo'lovchilardan har biri bezori bilan til topishib uning yoniga o'tirishga harakat qilib ko'rishi kerak. Sharti shuki — maqsadga janjalsiz erishish lozim.

"Avlodlar o'rtasidagi nizo" o'yini

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, sportchi shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Bunda uch kishi ishtirok etadi — yigit, qiz va katta yoshli odam. Avlodlar o'rtasida " Eh, hozirgi yoshlar..." qabilida taqlid uyushtiriladi. Yigit va qizning vazifasi: imkon boricha xushmuomalalik bilan nizodan qochish. Jyuri a'zolari har bir o'quvchining harakatini baholab boradi.

"Orqadagi yozuvlar"

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 uzatish

Bu o'yinda boshlovchi 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. Bu usulning muhim ta'sir kuchiga egaligini hisobga olib, uni jamoatchilikdan holi va shovqin kam bo'lgan maxsus xonalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Ikki qo'llab ko'rishish

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 etgunicha 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 rostlash va tinchlanish uchun foydalidir.

Aziz mehmon o'yini

Maqsad: a) sportchi shaxsining va xususan, protogonist (mehmon) sportchi shaxsining guruh tomonidan hurmat qilinishini tasdiqlash; b) guruhda odam bilan muomala qilish san'atini shakllantirish; v) bevosita (o'yinni amalga oshirish orqali) guruhdagi ayrim ishtirokchilarning protogonistga nisbatan salbiy munosabatini shakllantirish.

Bu o'yinda protogonist sifatida guruhdagi eng ko'zga tashlanmaydigan, sust o'smir tanlanadi.

Boshlovchi o'yinning mohiyatini quyidagicha tushuntiradi: "Hozir bir kishi tashqariga chiqib, to uni chaqirmagunimizcha eshik orqasida kutib turadi. Qolganlardan 7 kishini biz har bir o'yin qatnashchilarining ishtirokini va xulq-atvorini baholash uchun (5 balli sistemada) hakam sifatida saylaymiz. Vazifangiz nimadan iboratligini aytib oling: eshik ortidagi kishi — bizning eng aziz mehmonimiz. Tasavvur qiling, u bizning respublikamiz uchun do'st mamlakat bo'lgan AQSh davlatining vakili bo'lib, O'zbekiston va Amerika o'rtasida mustahkam aloqalarni yo'lga qo'yish uchun tashrif buyurgan. Ishtirokchilardan biri mehmonni chaqiradi, shu bilan birga unga hamrohlik va tarjimonlik ham qiladi. Qolgan ishtirokchilarning har biri mehmon bilan ko'rishishga, undan nimanidir so'rashga, unga nimalarnidir gapirib berishga harakat qilishi kerak, chunki mehmon zerikib qolmasligi kerak. Hakam a'zolarining vazifasi: qatnashchilarning ishtirokini kuzatib borib, kimda-kim mehmon bilan quruq, betakalluf, soxta, xushomadgo'ylarcha va odobsizlarcha munosabatda bo'lsa, ularning ballarini tushirishdan iborat. Odobsizlar va ballari past bo'lganlar o'yindan chiqariladi. Hakamlar har bir ishtirokchining o'rtacha bahosiga qarab, uning o'zaro munosabatga kirishish qobiliyatiga baho beradilar".

Boshlovchi ham ishtirokchilar bilan birgalikda hakam a'zolarini, xamrohlik qiluvchi (tarjimon)ni va "mehmon"ni tanlaydi. Hamrohlik

qiluvchi xonadan chiqib ketadi va bir pasdan so'ng "mehmon"ni boshlab kiradi. Ishtirokchilar protogonistni doira shaklida o'rab oladilar va uning atrofida kim qanday istasa shundayligicha o'tiradilar. U bilan gaplashishning navbatma-navbatligi shart emas, muhimi har bir ishtirokchi u bilan munosabatga kirishishi kerak.

Oldindan ma'lum bo'lgan kulguli narsalar (mehmon bilan "chet tilida gaplashish" va muloqotning odatlanilmagan usuli) o'yinga zavq bag'ishlaydi, kulgu uyg'otadi, lekin ta'kidlangan jiddiylik yo'qolmaydi. Tajribalarda ko'rinishicha, protogonist bilan muloqotda bo'luvchi sportchi shaxsilar o'z munosabatlarida hazilomuz, kulguli harakatlarni ham qo'llaydilar. Bunda ishtirokchilar, hatto hakamlar tomonidan ballar kamaytirilishi ehtimolini ham unutib qo'yadilar. Shunday vaziyat kuzatilganda, o'yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarning bu xil (noo'rin) harakatlarini engilgina bo'lsa xam ta'kidlab o'tishi kerak.

Mehmon nomiga aytilayotgan olqishlar haqida oldindan boshqotirib o'tirish shart emas, balki ishtirokchilar buni o'yin jarayonida o'ylab topishlariga imkoniyat yaratish kerak.

"Avtobus" o'yini

Maqsad: Muloqot mazmunini sportchi shaxsining noverbal harakatlaridan anglash imkoniyati haqidagi tushunchalarni shakllantirish. Noverbal komponentlar: imo-ishora, mimika va missiy holatlarni o'qiy olish qobiliyatlarini aniqlash.

Boshlovchi ishtirokchilarga insonning muloqot jarayoni qanchalik boy ekanligi, u faqatgina og'zaki muloqotdan iborat bo'lmay, balki so'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlarga ham boy ekanligi haqida aytib o'tadi. So'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlar muloqotdagi noverbal komponent deyiladi. Bu xil komponentlarni: imo-ishoralar, mimika (yuz ifodasi) va ixtiyorsiz tana harakatlarini muloqotga kirishayotgan har qanday odamda kuzatish mumkin. Bu xil komponentlarni zehn bilan kuzatish va tushunish natijasida ko'pincha suhbatdoshimiz ayta olmaydigan mayl, istaklari haqida ma'lumot olishimiz mumkin. Bu xil harakatlarni kuzata olish qobiliyati inson ichki olamida yuzaga kelayotgan noroziliklarni oldindan sezish, suhbatdoshini "yarimta" gapidan tushuna olish imkoniyatini beradi. Natijada, muloqot jarayonida bu xil omillarni hisobga olish bu jarayonni ancha engillashtiradi va o'zaro tushunish hissini keltirib chiqaradi.

O'quvchilarda bu xil bilimlarni mustahkamlash uchun quyidagi mashq taklif etiladi. O'quvchilar ikki qator bo'lib bir-birlariga qarama-

qarshi holda yuzma-yuz turadilar. Har bir o'quvchi qarshisidagi sherigi bilan mashqni bajaradi.

Yo'riqnoma: Tasavvur qiling, sizlar qarama-qarshi tomonlarga ketayotgan avtobusda ketayapsizlar, avtobus oynasida boshqa avtobusda ketayotgan tanishingizni ko'rib qoldingiz. Birinchi guruhdagilar sizlarning o'sha tanishingizda biron zarur, muhim gapingiz bor. Imo-ishora orqali unga o'z fikringizni tushuntirishingiz kerak. Ikkinchi guruhdagilar, sizlar o'z suhbatdoshingizni imo-ishorasidan nima demoqchi ekanligini tushunib olishingiz kerak.

O'quvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng boshlovchi har bir guruh ishtirokchilariga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Sherigingiz bermoqchi bo'lgan ma'lumotdan nimani tushundingiz? Ikkinchi guruhdagilarga esa "Siz aslida nima demoqchi edingiz?", deb so'raladi. Natijalar solishtirib chiqiladi va noverbal imo-ishora va xatti-harakatlar individual xususiyatga ega bo'lishi bilan birga umumiy tomonlarga ham egaligi ta'kidlab o'tiladi. Muloqot davomida bu jarayon ishtirokchilarning nafaqat so'zlari balki, xatti-harakatlari, yuz ifodasi, tovushidagi intonatsiyalarni o'qiy olish zarurligi haqida xulosa chiqariladi.

Tanishuv o'yinlari **"Qop yig'imi" o'yini**

Boshlovchi 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 sportchi shaxsilararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emotsional tanglikning oldini olish maqsadida xizmat qilishi mumkin.

"Ismlar — fazilatlar"

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 sportchi shaxsining ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati

nomini aytish lozim (Masalan Rashid — rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

"Juftlik asosida tanishuv"

Ishtirokchilar juft-juft bo'lib 10 minut davomida bir-birlariga o'zlari haqida ma'lumot beradilar. Keyin ulardan biri ishtirokchilar bir-birlarini tanishtirgunlariga kadar davom etadi.

Ahillashtiruvchi o'yinlar

"Botqoqlik o'yini"

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda "likopchalar" kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari qator bo'lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinchi guruh a'zolari) qaroqchi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib qo'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, bironta likopchani timsohga bermaydilar.

Toping-chi, bu kim?

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a'zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo'lmagan xarakter xususiyatlarini qog'ozga yozadi, lekin kim haqda yozganligini, hatto o'g'il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab kim haqda ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa uni ta'riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag'batlantiriladi.

"G'aram, tepalik, so'qmoq"

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.

“Qayerga, qayerga”

Guruh a‘zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o‘z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so‘ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o‘rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar "qaerga, qaerga" deb bir-birlarining o‘rinlariga o‘tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi.

"Qayta tuzilish"

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).

"Ishonch paravozi"

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a‘zolarining hammasi ko‘zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — "paravoz"ni xona bo‘ylab to‘siqlar (yo‘llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlariga mos ravishda to‘siqlar orasidan urinmay-surinmay o‘tishlari darkor.

"Yomg‘ir"

Ishtirokchilar aylana ko‘rinishida turib olishadi. Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg‘ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun 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;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tizzalarni shapatilab, oyoqlarni do‘pillatish;
- Barmoqlarni qirsillatish.

"Ko‘rinmas sovg‘a"

Ishtirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo‘lida narsani yasash mumkin bo‘lgan ko‘rinmas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg‘a yasab, o‘ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytadi. Sovg‘a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg‘a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. Shu tariqa barcha "sovg‘a" olmagunicha bu harakatlar takrorlanadi. O‘yin oxirida kimning nima sovg‘a qilgani va sababi so‘raladi.

"Yashirin lider"

Guruh a‘zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan biri — "lider"ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajaranda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: "lider" kimligini aniqlashi kerak. Agar to‘g‘ri topsa, lider bilan o‘rin almashadi.

Sakrash

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o‘g‘irgan holda bir qator turadilar.

Yo‘riqnoma: "Men "bir, ikki, uch", deb sanayman va har "uch" deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o‘ng tomonga o‘girilish.
3. Sakrab chap tomonga o‘girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o‘zaro ko‘rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug‘i bilan biror tomonni tanlamaslikka e‘tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko‘taradi, qizg‘inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi.

O‘yin oxirida guruhga beriladigan savollar: "Guruhning oldiga qo‘ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nima halaqit berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?" va h.k.

Barmoq tashlash

Guruhning hamma ishtirokchilari doira shaklida o'tiradilar.

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 tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa echilmaguncha o'ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta etarli bo'ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

Chigilni echish

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 trener barcha qo'llar bir-birini ushlaymizga ishonch hosil qilganidan so'ng, guruh qatnashchilariga qo'llarini qo'yib yubormay, mashqni boshlash, ya'ni "chigilni yozishni" taklif qiladi. Trener ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli echimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni echish qiyinligi yoki mumkinmasligi to'g'risida turli fikrlar tutiladi. Bunday paytda trener xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa ekanligini, chigil echilishi 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 echishdan 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 halaqit berdi?". Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, o‘yin muhokamasida 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 jismoniy bog‘lanishni taqozo etadi. Agar trener o‘yin davomida biror qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o‘yindan ozod qilishi mumkin.

Ishchanlik muhitini yaratuvchi o‘yinlar.

Joy almashish

Ishtirokchilar doira atrofida o‘tiradilar, trener esa doira o‘rtasida turadi.

Yo‘riqnoma: "Hozir bizda tanishimni davom ettirish imkoniyati bo‘ladi. Buni shunday qilamiz: 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 sezyapsiz?", "Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?". Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o‘tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko‘taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

O'tirib turish

Hamma ishtirokchilar 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'rsatib 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".

Trener 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 trener guruh ishtirokchilar vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: "Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam 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?".

Mevali salat

O'yin ishtirokchilari doira shaklida o'tirib olishadi, ulardan bittasi (chaqiruvchi) o'rtada turadi. U uchta odamdan eng yaxshi ko'rgan mevasining nomini aytishini so'raydi va keyin doira bo'ylab yurib, o'zidan boshlab har bir ishtirokchiga aytilgan uch xil mevaning nomi bilan "ism" qo'yib chiqadi. Masalan, agar mevalar — olma, anor, uzum bo'lsa o'ziga "olma" deb nom qo'yadi va qolganlarga ham shu tarzda nom qo'yib chiqishni davom ettiradi (ishtirokchilarning hammasiga ism qo'yilmaguncha). Shundan so'ng boshqalarga nom bergan o'rtadagi odam mevalardan birortasining (masalan, olma) nomini aytsa, barcha "olmalar" o'rinlarini almashishlari lozim bo'ladi, o'rtadagi odam esa ulardan birining o'rniga o'tirib olishga harakat qilishi kerak. Turib qolgan odam chaqiruvchi bo'ladi. Agar o'rtadagi odam "mevali salat" desa barcha ishtirokchilar o'rinlarini almashadilar.

Bu o'yin juda qiziqarli va jalb qilish xususiyatiga ega bo'lib, ishtirokchilar o'rtasidagi barerni yo'qotishga va ularni tez o'ylab, tez harakat qilishga undaydi.

Hayvonot olami

O‘yin ishtirokchilari doira bo‘lib turishadi va o‘zlariga birorta hayvonning nomini tanlashadi. 20 kishidan iborat guruh uchun 6 ta hayvonning nomi etarli. Bir xildagi hayvonlarning nomi qog‘ozga sonlar bilan yozilib, ularga shulardan birini olish taklif etiladi. Ishtirokchilar ma‘lum bir hayvonlarni tanlab bo‘lganlaridan so‘ng ko‘zlarini yumib, atrofda aylanib yuradilar va o‘zlari mansub bo‘lgan turdagi sheriklarini izlaydilar. Bunda hamma o‘ziga xos ovoz bilan bir-birini chorlashi kerak (masalan, "ba-a-ba-a", "myov-myov", "vov-vov" va h.k.). Ikkita bir xil "hayvon" bir-birini topib olsa, ular qo‘llarini mahkam ushlagancha keyingi sherigini izlashga tushadilar va barcha sherigini topib, toki alohida guruhlar tuzilmagunicha davom etaveradi.

Bu kirish o‘yini hisoblanib, u asosan ishtirokchilarda bir-birlariga ishonch hosil qiladi.

"Ishonch paravozi"

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a‘zolarining hammasi ko‘zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — "paravoz"ni xona bo‘ylab to‘siqlar (yo‘llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlariga mos ravishda to‘siqlar orasidan urinmay-surinmay o‘tishlari darkor.

"Yana yomg‘ir"

Ishtirokchilar aylana ko‘rinishida turib olishadi. Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg‘ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun 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;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tovonda sakrash;
- Oyoqlarni do‘pillatish;
- Boshni o‘nga va chapga aylantirish;
- Boshni oldinga va orqaga harakatlantirish.

Ishchanlik muhitini yaratish bo'yicha o'yinlar

Bu xildagi o'yinlar guruh ishtirokchilariga ma'lum bir muhitda o'zini qulay his qilish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Bu o'yinlarda ishtirokchilar bino (xona, maydoncha) bo'ylab yurishlari, hatto yugurishlari, sakrashlari mumkin. Bundan ko'zlangan maqsad — ularga o'yin o'tkazilayotgan joyning har bir burchagida o'zini dadil, ishonchli sezishi uchun sharoit yaratib berishdir. Ayni holatda "Arqon tortish" o'yinini o'tkazish tavsiya etiladi.

"Kuzatish va eshitish" o'yinlari

Bu xil o'yinlar ishtirokchilardan boshqa ishtirokchilarning ko'rinishi, ularning nimalarni gapirayotgani, nimani his qilayotganligiga (masalan, qaerda yashashi, qachon tug'ilganligi kabilarga) e'tibor berish talab qilinadi. Ya'ni, bu o'yinlarning qatnashchilari norasmiy sharoitda, norasmiy holatda bir-birlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar.

"Ishonchga asoslangan" o'yinlar

Bunday o'yinlarning asosiy maqsadi ularning nomlanishidayoq namoyon bo'ladi. Ular yordamida guruhda o'zaro ishonchli munosabatlarni shakllantirish mumkin. Bu o'yinlarni guruh bilan ish boshlagan dastlabki paytda emas, balki boshlovchi va guruh a'zolarida guruhga nisbatan qandaydir ishonch hissi paydo bo'lishi uchun keyinroq o'tkazish ma'qulroq. Bu o'yinlarda guruh ishtirokchilari o'rtasida taktil aloqalar bo'lishi natijasida ular orasida o'zaro ishonch, ahillik paydo bo'ladi. Shuningdek, bunday o'yinlarni o'tkazish jarayonida ishtirokchilarning bir-birlariga nisbatan o'zaro mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi ham namoyon bo'ladi.

Guruhning kayfiyatini ko'taruvchi o'yinlar

Bu tipdagi o'yinlarga quvnoq, kayfiyatni ko'tarishga asoslangan hazil-o'yinlar kiradi. Shuningdek, ularga guruh a'zolari bir-birlariga minnatdorchilik bildiradigan, iliq so'zlar aytadigan, tilaklar, komplimentlar ijobiy psixologik muhit yaratadigan va kayfiyatni ko'taradigan o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Bu o'yinlarni uchrashuvning samarali tugashini ta'minlash uchun mashg'ulotning oxirida o'tkazish tavsiya etiladi.

Sportchilarda mazkur psixotreninglardan mashg'ulotlar jarayonlarida foydalanilsa chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchlilik kabi jismoniy sifatlari yanada rivojlantirishga turtki bo'ladi.

6. Sport murabbiysi shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi.

Tarbiya bu murabbiy tomonidan tarbiyalanuvchida barqaror ahloqiy xislat va xulqiy fazilatlarni tarkib toptirish shakllantirish maqsadida sportchining ongiga aniq maqsad yo'lida tarbiyaviy ta'sir etish jarayonidir. Sport murabbiysi kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma'lumki, sport bu insonni tarbiyalashning eng samarali vositalaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya'ni zamonaviy sport yildan yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Barcha kasblar kabi sport murabbiysi faoliyati ham o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyidagilardan iborat:

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

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

3. Yosh sportchi sevgan sport turiga bog'lanib qoladi. Shuning uchun sport murabbiysining sportchi shaxsiy ibratini va aytgan har bir so'zi uning uchun qonun hisoblanadi.

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

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

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar evaziga murabbiylik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat-e'tiborni jamlashga, tasavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to'g'riligini aniqlashga yo'naltirilgan testlar murabbiylar tomonidan sportchilarga

nisbatan yaxshiroq bajariladi va ularning ko‘rsatkichi yuqori bo‘lishi qayd etilgan.

6. Murabbiy kasbining yana bir alohida jihati shundaki, uning ishida ham, hayotida ham ekstremal omillar mavjud. Ular qatoriga turli yig‘inlarda va musobaqalarda doimiy ishtirok etish, oilasi bag‘ridan tez-tez uzilish, o‘quv mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, kuchli asab psixik (emotsional) zo‘riqishlar ayniqsa, musobaqalarda talab etiladi.

Murabbiy – bu teran ijodiy sportchi shaxsidir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo‘yicha tadqiqotchilar ijodkor sportchi shaxsining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta e‘tibor berganlar. Sport murabbiylari faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, ijodkor murabbiylarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir: o‘quv — tarbiyaviy jarayonlardagi g‘oyaviylik (o‘quvchilarning bilimlarini ularning e‘tiqodlariga aylantirishga intilish), turli tajribalar o‘tkazish va yangi tajribalar to‘plashga intilish, o‘z–o‘zini cheklashdan holilik, fikrlashda va harakat qilishda o‘ta ziyraklik, mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g‘ayrat, o‘z ijodiy kuch-quvvatini jamlay olish qobiliyati, juda murakkab pedagogik vazifalarni hal etishga layoqatga ega sportchi shaxsi bo‘lishi bilan belgilanadi. Pedagogik muloqotning psixologik asoslari ichida nutqning o‘rni ham juda muhimdir. Birinchi galda bu pedagog—murabbiyning rostgo‘yiligiga tegishlidir. Murabbiy o‘z so‘ziga sodiq, gapi bilan ishi birdek bo‘lishi lozim. Shuningdek, nutqning adabiy fazilatlari ham o‘ta muhimdir: masalan, tushunarlilik, aniqlik, o‘zgaralar anglashi uchun qulaylik, mantiqiylik, shuningdek, emotsional ifodaviylik hamda nutqning ta’sirchanligiga ega bo‘lishi lozim.

Murabbiylarning faoliyatida aksariyat hollarda pedagogik takti buzish hollari uchrab turadi. Ularning aksariyati sportchilar bilan muomala qilishda yuz beradi. Bu kamchiliklar quyidagilardan iborat:

1. Sergaplik, mashg‘ulotlar paytida va musobaqalarda haddan tashqari ko‘p tergash va tanbeh berish.

2. Muomaladagi hxaddan tashqari jiddiylik, ba’zan esa qo‘pol so‘zlarni qo‘llash.

3. Muomalaning quruqligi, xaddan tashqari qisqaligi, o‘quvchilarning hissiyotlariga e‘tiborsizlik.

4. Pedagogik ta’sir ko‘rsatishning hamda muloqotning bir qolipga tushib qolishi.

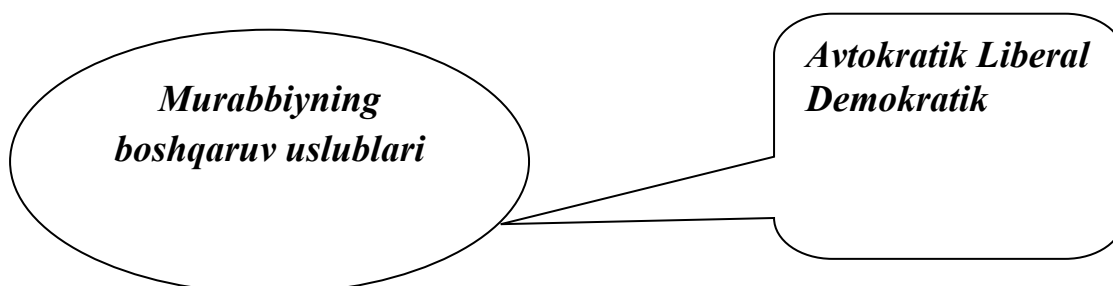
5. Xaddan oshirib maqtash, ayrim o‘quvchilarning yutuqlarini, fazilatlarini hadeb ro‘kach qilaverish yoki aksincha, kamchilik va xatolarini qayta-qayta ko‘rsatish.

6. O‘z so‘zi va ishining bir-biriga mos kelmasligi.

7. Turli norasmiy atamalardan va iboralardan, masalan, sport amaliyotida keng tarqalgan jargonlardan foydalanish (misol uchun, “startoldi lixoradkasi” o‘rniga “mandraj” va hokazo).

Pedagogik muomalani tarbiyalash, murabbiyning bu borada o‘z-o‘zini takomillashtirishga intilishi – uning pedagogik mahorati oshib borishidagi muhim jihatidir. Murabbiyning obro‘cini asosan unga xos bo‘lgan quyidagi fazilatlar ta‘minlaydi: mehnatga halol munosabatda bo‘lish, rostgo‘ylik, haqqoniylik, kamtarlik, intizomlilik, o‘quv va mashg‘ulot jarayonlariga ijodiy, navatorlik bilan yondashuv, kuzatuvchanlik, analitik tafakkur yurita bilish, maxsus intuitsiyaga ega bo‘lish va hokazolar. Bulardan tashqari murabbiyning obro‘si yuqori ishchanlik qobiliyati, sabrmatonatlilik, o‘z-o‘zini boshqara olish, murakkab vaziyatlarda o‘ziga ishongan holda harakat qila olish kabilar ham tashkil etadi. Murabbiyning obro‘si, shuningdek, uning qanchalik muomala qila bilishi, e‘tiborlilik, g‘amxo‘rliligi, boshqalarga nisbatan hurmat va xayrixohlik bilan munosabatda bo‘la olishi, o‘zaro hamkorlarini tushuna olishi, o‘zgalarga xolis va adolatli baho berishi, talabchanlikdagi adolatliligi, muomala madaniyatiga ham bog‘liqdir. Har bir murabbiyning uzoq yillik ish faoliyati jarayonida sportchilar guruhini yoki alohida sportchilarni boshqarish borasida faqat uning o‘zigagina xos bo‘lgan individual boshqaruv uslubi shakllanadi.

Sport psixologiyasida murabbiyning bir-biridan keskin farq qiluvchi uchta boshqaruv uslubini alohida ajratib ko‘rsatish mumkin.



Avtokratik boshqaruv ish uslubi murabbiyning yolg‘iz o‘zi tomonidan boshqarilishini anglatadi, ya‘ni barcha qarorlarni qabul qilish faqat murabbiy zimmasida bo‘ladi. Avtokratik boshqaruv uslubida rahbarlik qiluvchi barcha murabbiylarning ta‘siri asosan buyruqlar, ultimatum shaklidagi talablar, farmoyishlar tarzida bo‘ladi. Avtokratik boshqaruv uslubida ish yurituvchi murabbiylar odatda o‘zining har qanday taklifiga rozi bo‘laveradigan sportchilarga 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 sazavor bo‘la olmaydilar. Boshqa o‘quvchilari bilan avtokrat murabbiylar muomalada muayyan masofani 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 sport jamoasida nosog‘lom psixologik muhit va mojaroli vaziyatlar yuzaga keladi.

Liberal boshqaruv uslubi murabbiyning jamoa faoliyatiga juda kam aralashishi bilan izohlanadi. Bunday murabbiy odatda mashg‘ulotlar jarayonida mashqlar va qiyinchiliklarni tanlashda o‘z qo‘l ostidagilarga keng erkinlik beradi. Sportchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat hollarda o‘zi ham “ularning izmida” bo‘ladi. Sportchilarning sportchi shaxsiy munosabatlarini yaxshi bilmaydi. O‘z qo‘l ostidagi etakchi va muayyan obro‘ga ega sportchilarning fikr – mulohazalariga quloq soladi. Liberal murabbiyning sportchilar bilan muloqotida talab, maslahat, tavsiyalar deyarli bo‘lmaydi. Ularning o‘rnini iltimos va kelishuvlar egallaydi. Qo‘l ostidagilar tomonidan intizomni buzish, topshiriqlarni bajarmaslikka oid har qanday tushuntirishlarni u hech qanday tanqidiy baholarsiz qabul qilaveradi. Liberal murabbiyning sportchi shaxsiy fazilatlarini: kirishimli, bosiq, birovni xafa qilmaydigan, xushmuomala, hayrixoh, muomalada juda sodda, talabchanlikdan holi, haddan ziyod bag‘rikeng.

Demokratik boshqaruv uslubi aksincha, bo‘ysunuvchilarga mustaqillik erk berish tarafdori. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportchilarning sportchi shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olgan holda taqsimlaydi. Bunda u bolalarni sportga moyilliklarini ham hisobga oladi. Buyruq yoki topshiriqlar, odatda, taklif ma’nosida beriladi. Nutqi oddiy, doimo osoyishta, sokin, unda o‘rtoqlarcha, do‘stona munosabat sezilib turadi. Biror kishini maqtash yoki ishdagi kamchilikka ko‘ra ishiga baho berish doimo jamoa a‘zolarining fikri bilan kelishilgan holda amalga oshiriladi. Tanqid, ko‘pincha taklif, istak shaklida qilingan ishlarning mazmuniga baho berish holda "aybdorga" etkaziladi. Har bir mashg‘ulotlar jamoa maslahatisiz boshlanmaydi. Shuning uchun ham uning fazoviy-ijtimoiy holati "jamoada ichida". Jamoada tanqid va o‘z-o‘zini tanqid shunday yo‘lga qo‘yilganki, uning oqibatidan hech kim aziyat chekmaydi. Psixologik olim Gibsh va Forverglarning tahlillariga ko‘ra, bunday boshqaruvni amalga oshirilishi jamoalarda ma’naviy-ruhiy muhit juda yaxshi, sportchilar jamoadan, mashg‘ulotdan qoniqish hosil qilganlar,

mashgʻulotlardan zerikish hollari kam boʻlishi, lekin sportchilardagi jismoniy rivojlanish darajasida sekin oʻzgarish holati koʻzlatilgan ekan.

Yuqorida jamoani boshqarishning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubi keltirildi. Biroq, ulardan qaysi biri jamoani tarbiyalash, oʻqitish, uning sport natijalarini yuksaltirish va hokazolar borasida samaraliroq degan haqli savol tugʻiladi. Quyida biz ularning har biri haqida muayyan xulosalarni chiqaramiz. Albatta murabbiy muayyan sport turi talablariga javob beradigan oʻquvchilarni tanlab olishi lozim. U amalda murabbiyning barcha konsepsiyalari va fikrlarini, rejalari hamda orzu—umidlarini roʻyobga chiqara olish qobiliyatiga ega boʻlgan, uning jamiyatda yanada yuqoriroq maqomga erishish borasidagi oʻz ehtiyojlarini qondirishiga yordam bera oladigan oʻquvchilarni tanlab oladi. Psixologlarning tajribasi shuni koʻrsatadiki, sportda endigina ilk qadamni tashlayotgan oʻspirin uchun, uning murabbiysi professional jihatdan qay darajada bilimdon ekanligini baholash juda mushkuldir. Bunday hollarda sportchi oʻz murabbiysiga birinchi navbatda sportchi shaxsi sifatida baho beradi, binobarin u quyidagilarni yaxshi tushunadi: uning murabbiysi mehribonmi yoki qattiqqoʻlmi, u bolalarni yaxshi koʻradimi, u hazil qilishi mumkinmi yoki doimo jiddiymi, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda boʻladimi va hokazolar. Keyinchalik sportchilarning oʻz murabbiylariga nisbatan munosabatlariga ularning ehtiyojlari, motivlari, yoʻnalishlari hamda mashgʻulotlar jarayonida murabbiylar tomonidan shakllantiriladigan omillar tizimi taʼsir koʻrsatadi.

Glossariy.

Psixologiya – lotincha «psyuxe» – ruh, jon, «logos» – fan, ta’limot degan soʻzlardan olingan boʻlib, ruh, jon haqidagi fan degan maʼnoni anglatadi.

Psixika – yuksak taraqqiy etgan materiyaning yaʼni miyaning mahsuli boʻlib, tirik mavjudotning tashqi olamni miyada aks ettirilishi bilan bogʻliq boʻlgan murakkab hodisalar xossasi majmuidir.

Psixik holatlar – charchash (toliqish), emotsional zoʻriqish (effekt, stress), monotoniya (diqqinapaslik, zerikish), uyqu holati, uygʻoqlik holati.

Psixik jarayonlar – sezgi aʼzolariga tashqi taʼsir shakllari, inson va tashqi muhit, ichki kechinmalari oʻrtasida bogʻlanishlar shakli boʻlishi mumkin. Odatda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.

Temperament – lotincha temperamentum degan soʻzdan olingan boʻlib, buning maʼnosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, insonning tabiiy, tugʻma xususiyatlari bilan bogʻliq boʻlgan individual xususiyatlarni tushunamiz.

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

Agressiv xulq – inson bilan vaziyat oʻrtasidagi oʻzaro taʼsiri natijasida vujudga keluvchi aggressiv jarayon.

Asabiylashish – sportchi organizmining barcha funksiyalarini oʻzaro hamda tashqi muhit bilan aloqasidagi nerv psixik zoʻriqish.

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

Barkamollik – insonning har tamonlama etuklik darajasi.

Bahs-munozara – bu faoliyatning diologik shakli boʻlib, turli fikrlar orasida boradigan shiddatli kurashni, suhbatni yuzaga keltirishdir.

Guruh – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda boʻlish xarakteriga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Guruhiy norma – odamlarni birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda boʻlish xarakteriga asoslangan ijtimoiy qonun qoidalar tizimi.

Kompromiss – bu kelishuvchanlik, yaʼni “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 qoʻshilib, ichki tomonidan qoʻshilmay oʻz fikrida qolishlik.

Konflikt – kishilar va guruhlar orasidagi kuchli salbiy hissiy kechinmalarni keltirib chiqaruvchi toʻqnashuv.

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.

Trener – 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 muhit bilan o‘zaro ta’siri 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-xatarga 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 tevarakatrofdagi 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 bildirish qobiliyati.

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

O‘yin – kishilarning ish-harakatlarini, odamlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni aks ettirishda ifodalangan va tevarakatrofdagi 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-xatarga 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’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.

Foydalaniladigan adabiyotlar.

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. “Jismoniy va ma’naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga etishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so‘zi. 2017 yil
3. D. J Safarova., K. T. Shakirjanova Valeologiya asoslaridan ma’ruzalar to‘plami. T. O‘zGIFK. 2006. 139 s.
4. M. V. Xalimova Sport psixologiyasi O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Andijon 2006. 48 b.
4. X. B. Tulenova Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T. TDPU 2001.76 b.
5. В.М.Мелников Психология физического воспитания и спорта М.: Физкультура и спорт, 1997.
6. S. R Rahimov., M. X. Xalilov. Umumiy psixologiya. 1-qism Samarqand : 1998: 2-qismi, 1999.
7. Z. G. Gapparov. “Sportivnaya psixologiya”. Uchebnik dlya stud. In-ta Fiz-ty. – Tashkent, OOO “Mehridaryo”, 2009.
8. A.A.Pulatov Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizatorining o‘rni. Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat. Ilmiy- amaliy anjuman materiallari to‘plami II jild., Toshkent, 1995.- s.52-54.
9. J.A.Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
- 10.Z.G.Gapparov. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mehridaryo”, 2011.
11. Z.G.Gapparov.“Sportchini psixologik tayyorlash” (erkin kurash misolida), Toshkent , OOO “Mexridaryo” 2010.
12. Z. G. Gapparov. Futbolchilarni psixologik tayyorlash. “Futbol” (darslik) R. A. Akramov um.tax.os. Toshkent. 2006.
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. Ye. G‘oziev “Psixologiya” darslik –T. Noshir nashriyoti. 2010. 357.b.
15. E. Ye. G‘oziev “Ontogenez psixologiyasi” darslik –T. Noshir nashriyoti 2010. 267.b.
16. M. M. Mamatov. 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. Й. П. Илин. Психология спорта. М.; 2009. 352с.
19. Й. Н.Гогунов. Б. И. Мартянов. Психология физического воспитания и спорта. М; 2000.

MUNDARIJA

	Kirish	3
1.	Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.	5
2.	Sportchilarni psixologik tayyorlash.	11
3.	Sportchilarni mashg‘ulot va musobaqalarda irodaviy tayyorlashning psixologik jihatlari.	22
4.	Sportda psixodiagnostika metodikalar va uni samaradorligi.	32
5.	Sportchilarni psixologik tayyorlashda psixotreninglarni o‘rni va samaradorligi.	54
6.	Sport murabbiysi sportchi shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi.	126
7.	Glossariy	131
8.	Foydalaniladigan adabiyotlar	134

PULATOV JAMSHID ABDUMAJITOVICH

SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Muharrir: *M. Bekqulova*
Texnik muharrir: *U. Asadov*
Sahifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Times New Roman» garniturası, Ofset qog‘ozi
Bosma tabog‘i 8,5 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 104
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko‘chasi 22-uy