

**JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISI FAOLIYATINING PSIXOLOGIK
XARAKTERISTIKASI.**

Toshpo‘latov Murodjon Mamasodiq o‘g‘li

Saydullayev Go‘libjon Yigitali o‘g‘li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi

1-bosqich 110 guruh talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining psixologik holati, xususiyati va faoliyat jarayonidan yuzaga keladigan muammolardan chiqish keltirilgan.

Kalit so‘z: Psixologiya, faoliyat, psixika, xayol, administrativ, tarbiya, odo-axloq

Аннотация: В данной статье представлены психологическое состояние учителя физкультуры, его особенности, а также пути решения проблем, возникающих в процессе его работы.

Ключевые слова: Психология, деятельность, психика, воображение, адмзнительность, воспитание, манеры

Abstract: In this article, the psychological state of the physical education teacher, his characteristics, and the way out of the problems arising from the process of his work are presented.

Key words: Psychology, activity, psyche, imagination, administrative, education, manners

Faoliyat - bu ongni nazorati ostida odamning psixik va harakat faolligidir, bu faollik ongli ravishda ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘ladi. Maqsadga qaratilgan faollikdir. Sport faoliyati shaxsni shakllantirishda katta rol o‘ynaydi uni irodasini mustaxkamlaydi, xarakterini tarbiyalaydi. Har bir faoliyat bir necha bo‘limlardan iborat: fikrlash faoliyatini bu bo‘limi ish mobaynida kelib chiqadigan masalalarni yechish bilan bog‘liq.

Xayol-xayolning boyligi bilan bog‘liq. Bunda yangi mashqlarni o‘ylab chiqarish harakat bo‘limi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatida juda muhim o‘rin tutadi. Har bir faoliyat etaplar bo‘yicha bajariladi: Tayyorgarlik etapi rejani amalga oshirish etapi, bajarilgan ishni tayyorgarlik etapi rejani amalga oshirish etapi, bajarilgan ishni baholash. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi birinchi etapda juda katta ish bajaradi plovadkalarini tayyorlaydi, darsga oid bo‘lgan qurollarni tayyorlaydi 2-chi etapda o‘qituvchi nazorat qilishi ularni tarbiyalashi, tartib saqlashi, ularni travmalardan saqlash va xokazolar kiradi. Bu etapda jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga faqat psixik

jixatdan emas, balki jismoniy jixatdan ham jismoniy yuklanish tushadi. Faoliyatning uchinchi etapida o'tkaziladigan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisini faoliyati, funksiyasi jismoniy tarbiya maqsadi va vazifalaridan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarning asosiy maqsadi o'quvchilarning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Ilmiy, tarbiyaviy, ta'limiy, sog'lomlashtirish mana shu vazifalaridan jismoniy tarbiya o'qituvchisini funksiyasi kelib chiqadi. Tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, raxbarlik funksiyasi rejalashtirish, loyixalashtirish funksiyasi kiradi.

Administrativ - xo'jalik funksiyasi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining professional jixatdan muhim bo'lgan sifatlari avvalo bor uni o'zida bo'lgan shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi. Hamma professional jixatdan muhim bo'lgan sifatlarni quyidagi guruxlarga bo'lish mumkin: g'oyaviy - siyosiy, kommunikativ (shu jumladan pedagogik taktik, irodaviy, intellektual va psixomotor. Foyaviy - siyosiy sifatlari o'qituvchining dunyo qarashini aks ettiradi. Axloqiy sifatlari xulq atvorda odatlarda aks etadi. Axloqiy sifatlarning butun bir majmuasiga, xushmuomilalik, sofdillik, talabchanlik, optimizm va xokazolar kiradi. O'qituvchilarning ahloqiy tarbiyalashi faqatgina so'z orqali ta'sir qilishga asoslanmasdan, balki o'qituvchining shaxsiy namunasi (ibratiga asoslanishi lozim).

Jismoniy tarbiya o'qituvchisini obro'si.

Obro'li - deb shundaylarni aytishadiki, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni xal etishga ishonch bildira olgan odamni obro'li deb aytiladi. Obro' o'qituvchining faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u o'qituvchi mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obrusi quyidagilardan tashkil topgan.

Jismoniy tarbiya sohasida bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, yosh obrusi - o'quvchilarning oxirgi kunlarda xayirlashganda ularning ko'z yoshi bu, ya'ni o'qituvchilarning tajribali odam sifatida obruga ega ekanligini bildiradi. Mansab obro'si ya'ni o'qituvchi pedagog sifatida mavjudligi va undan kelib chiqadigan tartib, qoida va burch odam sifatida ma'naviy obro', buning yo'qligi jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'sini boshqa hamma komponentlarni yo'qqa chiqazishi mumkin.

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

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

Keyingi vaqtda ortiqcha asab qo'zgalishini kamaytirish uchun sportmenlar o'z - o'zini ishontirish mashg'ulotidan foydalanayaptilar. Jumladan Tokiodagi Olimpiadada

Polsha shtangistlari o‘z-o‘zini ishonirish mashg‘ulotidan juda keng foydalanadilar va shu yaxshi natijalarga olib keldi.

Auto-o‘zim-Genno-yaratama, erishaman-grekcha so‘z bo‘lib, bu metod, ya‘ni o‘z-o‘zini ishonirish 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 ishoniraoladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma‘lum natijaga erishish mumkin. Mashg‘ulotni o‘tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo‘shashishi onson, o‘tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko‘pingcha yotishga imkoniyat bo‘lmaydi. Hozircha sportchilar qullayotgan mashg‘ulot aslida shifokor Shulsning tizimidan olingan.

U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkevich. Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o‘zgartirib sportchilarga tadbiiq etganlar. Yana chuqurroq qo‘rsa, bu mashg‘ulot aslida tog‘larda qo‘llanilgan. Masalan: ular o‘z-o‘zini ishonirishi shunday kuchli ediki, geologlar xatto bir oylab ham o‘zini uxlatib qo‘yishar edi.

Xullas, sportga nisbatan yog tizimidan faqat foydali tomoni olingan keraksizi tashlangan. Hozirgi vaqtda asosan ikki xil o‘z-o‘zini ishonirish mashg‘ulot tizimi vujudga keldi.

Gessen degan bizning psixonevrolog psixologimiz, sport faoliyatidan ma‘lumki, trener so‘z orqali sportsmen qayg‘irgan paytlarida yordam berishi mumkin. Ya‘ni trener o‘quvchini so‘zlar bilan ishoniraoladi. Trenerni o‘z obro‘si qanchalik yuksak bo‘lsa o‘quvchini shunchalik o‘zining so‘zlariga ishoniraoladi. Lekin musobaqalarda trener har vaqt sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi, chunki qoida bo‘yicha trener yordam berishga xaqqi yo‘q. Shuning uchun sportchi o‘zini ishonira olsa, musobaqalarda o‘zini yaxshi xis qilishi mumkin.

Mashg‘ulot qilish natijasida sportchi o‘z-o‘zini ishonirish qobiliyatiga ega bo‘laoladi. Bu trenirovkani autogennaya trenirovka deb ataladi. Auto-o‘zim Genno yarataman, erishaman (grekcha so‘z). Bu metod ya‘ni o‘z-o‘zini ishonirish: GDR, Chexoslovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda oxirgi paytlarda keng qullanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenirovkasi bilan shug‘illanish natijasida sportsmen diqqatini bir no‘qtaga to‘plab o‘zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg‘ulotni qilish odamning organizimiga ijobiy ta‘sir qiladi, uning ortiqcha emotsional qo‘zg‘algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, xatto og‘riqni ham yo‘qotadi. (m-n: bola yiqilib tushdi, katta odam og‘irigan joyini o‘psa bola ovinadi).

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qo'llaniladi.

- 1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya) ni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.
- 2) Musobaqa paytidagi emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.
- 3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo'zg'algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.
- 4) O'yqusizlik holati bilan kurashish.

O'zini ishontirish metodini sportda qo'llashda qo'yidagi vazifalarni ochadi.

1. Trenirovkadan oldin oladigan dam unimli bo'ladi.
2. O'yqusiz holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.
3. Emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l quymaslik.
4. Musobaqa paytidagi xayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Bashankovskiyning aytishicha bunday mashg'ulot chempion bo'lishiga katta yordam beradi. Sportchi o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'lish uchun u maxsus metodika bo'yicha 3-4 oy davomida mashg'ulot qilishi shart. Kim bilan shug'ullanish kerak? Bu mashg'ulotni faqat xoxlagan kishi bilan shug'ullanish mumkin. Agar sportchi xoxlamasa mashg'ulot bekor qilinishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. P.A.Rudik Psixologiya 1974y. 1 bob.460-466b
2. G.M.Gagayeva Psixologiya futbola 1969y.3b 59-99b
3. O.A.Chernikova, Issledovaniye emotsionalnoy ustoychivosti kak vajneyshego pokazatelya psixologicheskoy podgotovlennosti. Psixologicheskoye voprosi sportivnoy texnologi.
4. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
5. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
6. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
7. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.

8. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.

