

7. Шодмонов, Ш.Ш., Ғафуров У.В. Иқтисодиёт назарияси. –Тошкент. 2005 .-780 б
<http://moodle.pharmi.uz/intranet/Elibrary/oum/Iqsodiyot%20nazariyasi.pdf>

8. Қобилов Ш.Р. “Иқтисодиёт назарияси” - Тошкент. 2013. - 713 б <http://akadmvd.uz/wp-content/uploads/2013-qobilov-iqtis-naz-uz.pdf>

Жамол НОСИРОВ

Бухоро давлат университети
психология кафедраси тадқиқотчиси

СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК-ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Мақолада спортчи психологик-эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг методологик ҳамияти хусусида фикр баён этилган.

Калим сўзлар: спортчи, коррекция, психик ҳолат, юклама, ирода, чидамlilik.

В статье изложено представление о методическом характере коррекции психоэмоционального состояния спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, коррозия, психическое состояние, нагрузка, сила воли, выносливость.

The article presents an idea of the methodological nature of correction of the psychoemotional state of the athlete.

Keywords: sportsman, corrosion, mental state, load, willpower, endurance.

Мавзунинг долзарблиги: Жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши мустақил Ўзбекистоннинг энг муҳим давлат дастури –соғлом авлодни тарбиялаш дастурининг таркибий қисмига айланди. Ҳозирги даврда энг муҳим муаммолардан бири ўз соҳасида билимдон, янги педагогик технологиялари билан қуролланган педагогик кадрларни тайёрлаш. Ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялашнинг илмий услублари асослашда, уларни ҳар томонлама ривожлантириш ва таълим беришда шу жумладан жисмоний тарбия соҳасида ҳам психологик хизмат муҳим ўрин тутди. Ҳозирги кунда давлатимиз, жисмоний маданият ўқитувчилари ва тренирлар олдида янада мураккаб вазифаларни қўймоқда. Бу ҳам бўлса, спортчиларнинг руҳиятини ўзгартириш, ўзбек спортини жаҳондаги энг тараққий этган спортлар қаторига қўтариш, мутахассислар ва спортчилар онгида спорт психологиясини шакллантириш, Республикамиз спортчилари руҳиятида ўрнашиб қолган собиқ тоталитар тизим даври психологик тушунчаларига барҳам бериш, уларда жисмоний тарбия ва спорт психологиясининг муҳим элементлари бўлган фаоллик, меҳнатсеварлик, иродавийлик, ўзини тута билишлик, мустақиллик, чидамlilik, эпчиллик, матонатlilik, шунингдек, ўз хатти-ҳаракати учун жавобгардлик ҳиссини ўстириш, кенг даражада фикрлаш қабиларни шакллантиришнинг психологик механизмларини ишлаб чиқиш зарур. Республикамизда юз бераётган ижтимоий-иқтисодий янгиланишлар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши спорт психологияси соҳасига ҳам тааллуқлидир. Инсоннинг балоғатга етиши даври бўлиб, ўзига хос анатомикфизиологик ва ижтимоий-психологик ўзгаришлар туфайли камолотнинг бошқа поғоналаридан кескин фарқланади. Инсон организмда рўй берадиган биологик ўзгаришлар ва шахсий “Мен”даги янгиланишлар натижасида унинг руҳий оламида туб бурилишлар юзага келади. Ёшларда жисмоний тарбия муаммоларини ижобий ҳал этишда иродани шакллантиришнинг аҳамияти жуда каттадир. Бу масалани кучли таассурот қолдиради даражада ҳал этиш учун ирода психологик қонуниятларининг ривожланиш томонларини ҳисобга олиш зарур. Ирода ўқувчиларнинг қийинчиликларини енгиш жараёнида шаклланиб боради. Бу ўқувчиларнинг ўқув режасини ўзлаштиришида турли хил жисмоний машқларни бажаришда ҳамда ташқи ва ички қийинчиликларни енгишида вужудга келади. Аралаш услублардан фойдаланиб, иродавий сифатларни тарбиялашда ички қийинчиликларни енгиб ўтишни ҳисобга олиш лозим. Жисмоний маданият дарсида ички ва ички қийинчиликларини бартараф этиш ўқув материаллари характериға режадаги меъёр талабларига ҳамда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб белгиланади. Иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида, жисмоний маданият дарсида ўқувчиларнинг бор кучини сарф қилиш асосида ўз-ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш. Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш

мумкин: -ўқувчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисасига ва қўзғовчиларга боғлиқ бўлади; -иродавий куч ўқувчининг ўзидаги мавжуд бўлган ўзининг йўналишлари асосида пайдо бўлади. Ўқитувчи мактабда, ўқувчиларда иродавий чидамлилиқни тарбиялашда қўйидаги услублардан фойдаланишни тавсия қиламиз: уйга берилган машқларни талаб қилиш, ўз кучига ишонтириш, тўғри бажарган машқларни баҳолаш, мажбурлаш, мусобақалаштириш, макташ, айниқса ўсмир ёшдаги болаларга ўз-ўзини рағбатлантириш, қийин машқларни мустақил бажартиришга ўргатиш, ўзига-ўзи таъсир этиш, ўз-ўзини хурсанд қилиш, ўзига-ўзи буйруқ бериш услубларидан фойдаланиш кенг самара кўрситиши билан эътиборга моликдир. Спортчи характерининг ривожланиши унинг фаол спорт фаолияти жараёнида ҳамда спортчининг жисмоний машқ ҳаракатларига боғлиқ равишда содир бўлади. Спорт фаолияти жараёнида спортчиларга хос бўлган характер хислатлари нисбатда хилма – хил бўлади ва ҳар бир характер хислати спортчи психикасининг ҳамма томонлари билан боғлиқ бўлади. У спортчининг бутун ҳаракатларида, феъл – ативорида тақдорланиб туради.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик, миллий анъана ва кадриятларимизга ҳурмат руҳида тарбиялаш, маънавий етук ва жисмонан соғлом баркамол авлодни вояга етказиш, уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш юзасидан муайян ишлар амалга оширилмоқда. “Жамиятимизда соғлом фикр, соғлом куч устувор бўлиши учун биз маънавий ҳаётимизни юксалтириш, аҳоли, аввало, ёшларимизни турли зарарли таъсирлардан асраш, уларни ҳар томонлама етук инсонлар қилиб тарбиялаш маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш ҳам муҳим ислохотлардан биридир” “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанига содиқ, қатъий-ҳаётий нуқтаи назарига эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш” вазифалари белгиланган.

Жаҳонда спортчилар психологик-эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг юзасидан жуда катта ишлар олиб борилмоқда. Эмоционал идентификация ғояси А.В.Петровский томонидан ишлаб чиқилган. А.И.Папкиннинг экспериментида бўлса эмоционал идентификация тадқиқ қилинган. Н.С.Мансуров жамоавий жипслиқни таркибини ўрганишга ҳаракат қилган. А.И.Донцов бўлса спортчиларда жипслиқни структурасини ишлаб чиққан Р.М.Загайнов командада психологик муҳитни шакллантириш жараёнига таъсир этувчи омилларни табақалаштирган. В.В.Шпалинский стратометрия назариясини ривожлантиришга ўз хиссасини қўшган.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, мамлакатимизда спортчи психологик эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг юзасидан тадқиқотлар етарлича амалга оширилмаган. Лекин спортдаги айрим муаммолар бўйича изланишлар олиб борилган, ҳолос. Жумладан, О.К.Садиковнинг "Юқори малакали футболчиларни машқланиш ва мусобақалаштириш жараёнидаги жамоавий техник-тактик ҳаракатларининг ўзаро алоқаси"; Ж.К.Комилов "Босқичма-босқич назорат натижаларига асосланиб юқори малакали футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарланишининг индивидуал дастурларини ишлаб чиқиш"; З.Р.Нуримов "Малакали футболчиларнинг гуруҳий тактик ҳаракатларини ривожлантиришнинг самарали воситалари"; И.В.Майпас "Жисмоний ривожланиш босқичидаги ёш футболчиларининг машқланиш юкламаларини дастурлаш"; О.А.Курбонов "Ёш футболчиларнинг бош билан зарба бериш методикасини мукамаллаштириш"; О.Л.Эрдонов "Мини-футбол бўйича 13-14 ёшли спортчиларни тайёрлов методикасини экспериментал асослаш"; О.Р.Атаев "Малакали футболчиларнинг мусобақалаштириш даврининг ўйинлар орасидаги юкламаларини (турли йўналганликка эга) оптималлаштириш"; С.Р.Давлетмуратов "Тайёргарлик даврининг турли босқичларида малакали футболчиларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштириш" мавзусида илмий тадқиқот ишларини олиб борганлар. Мазкур муаммонинг ҳам назарий, ҳам амалий аҳамияти юқориликка қарамай, уни ишланганлик даражаси қониқарли эмас. Тадқиқотлар назарий жиҳатдан етарлича асосланмаган, улар кам миқдорда ва фрагментар тарзда амалга оширилган. Бироқ мамлакатимиз спорт психологияси соҳасида ушбу муаммо юзасидан айтарли тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги масалага алоҳида эътибор қаратишни талаб этади. Шунинг учун спортчиларнинг қазусли вазиятларда мослашув йўллари излаб топиш бугунги кунда етарли бўлиб қолмасдан, эмоционал ҳолатларни бошқариш ва енгиш усуллари ўргатиш ҳам ўта долзарб муаммолардан бўлиб қолмоқда.

Мамлакатимиз спортида спортчиларнинг эмоционал ҳолатини тадқиқ қилишнинг амалий жиҳатдан долзарблиги шундаки, инсоннинг ўз олдига қўйган мақсади йўлида турган ҳар қандай тўсиқларни, жумладан, ички тўсиқларни (салбий ҳолатлар, кўрқув, ўзига ишонмаслик, чарчаш ва

бошқалар.) енга олиш кўникмасини шакллантириш ва тарбиялаш зарурати билан боғлиқ. Мазкур тўсиқларни енгиш инсоннинг ўз-ўзини психологик тайёрлаш билан ташқи тўсиқларни (рақибнинг карама-қаршилиги, фаолиятнинг нохуш шароитлари, масалан, ҳакамларнинг нореал баҳоси, спорт атрофидаги муҳит билан ўзаро таъсирнинг нокулайлиги ва бошқалар.) енгишга жисмоний-психологик йўналганлик асосидаги курашиш жараёнини ўз ичига олади.

Назарий жиҳатдан олиб қараганда, ушбу муаммонинг долзарблиги мазкур муаммони концептуал аппарати ишланмаганлиги, экспериментал маълумотларнинг йўқлиги билан изоҳлаш мумкин. Бундан ташқари, спорт психологияси ва педагогикасида тарбия тизими фақатгина умумий тавсиялар билан чегаралиниб қолганлигини кузатамиз мумкин. Шу боис, тадқиқотлар аслида спортга мослаштирилган таълим муассасаларида олиб борилишини тақозо этмоқда. Жумладан, А.В.Петровский билан В.В.Шпалинскийнинг фикрларича, жамоанинг жипслиги, ундаги шахсларнинг бир-бирига мос келиши, психологик муҳит, жамоа аъзоларининг уни идрок қилиши, жамоада шахсларнинг кайфияти ва ўзини ўзи ҳурмат қилиши, жамоа истиқболи билан уйғунлашган шахснинг келажаги ва омилларга боғлиқ. Шунингдек, А.В.Петровский билан В.В.Шпалинскийнинг асаридаги гуруҳ билан жамоа ўртасидаги фарқлар ва улар шаклланишининг хусусиятлари, тоифаларнинг ўзига хослиги, таърифлари, тузилиши, ҳамкорлиги, унда ҳамкорлиқнинг вужудга келиши ва ривожланишининг ҳам объектив, ҳам субъектив омиллари атрофича таҳлил қилинган. АҚШнинг социал-психологик адабиётларида "социал кутилма" ("экспектация" инглизча "expectation" – кутилма деб аталади) атамаси негизида хулқ-атвор усуллари ва мезонларини бажариш жараёнидаги кутилмаси фараз (тасаввур) қилинадик, бунда гуруҳ қатнашчиларида ўзаро социал таъсир қандай ҳукм суриши мумкинлиги ўрнатилади, бундай таърифни Грузия психологи М.Л.Гомелаури ҳам қўллаб-қувватлайди. Хориж социал психологиясида "жипслик" тушунчасини гуруҳнинг ўз аъзоларига таъсир ўтказиш феноменининг имконияти билан боғлашади. Г.Хоманснинг тахминига кўра, мулоқотга киришиш (мулоқотмандлик) частотаси ва микдори, шунингдек, уларнинг давомийлиги гуруҳнинг ички бирлигини англатиб келмайди. Аксинча, гуруҳ аъзолари ўртасида коммуникация алоқалари микдорининг сунъий равишда кўпайиши шундай воқеликка олиб келдики, натижада камроқ жипслашган гуруҳлар кўпроқ жипслашиш кўрсаткичига эришадилар; ҳатто алоҳида индивидлар мулоқот кўламининг ортиши билан қадриятга йўналганлик ва унинг мезонлари бўйича бир-бирига аста-секин идентификация бўла борадилар. АҚШ психологлари: Т.Ньюком, Р.Бейлс, Г.Хоманс, М.Аргайл, Д.Морено, Д.Картрайт, Л.Зандер, А.Матейко, Л.Фестингерларнинг фикрлари; шу билан бирга, Собик Иттифоқ психологлари: Б.Ф.Поршнев, А.В.Петровский, В.В.Шпалинский, Н.В.Бахарева, В.Г.Иванов, А.С.Леоновичюс, Л.И.Уманский, Н.С.Мансуров, Л.Десев, А.И.Донцов, В.С.Агеев каби олимларнинг спорчилардаги руҳий ҳолатлар бўйича қарашлари ҳам ушбу муаммони ўрганишда методологик асос бўлиб хизмат қилади.

АҚШда чоп этилган психологик адабиётларда жипслик гуруҳнинг муҳим илмий-психологик тавсифи сифатида баҳолашда ўзига хос контекстда "муроса" (consensus) ва "ёқимлилиқ" (жозибалиқ-attraction) тушунчаларини қўллайдилар. Т.Ньюком гуруҳий жипсликни чуқурроқ таҳлил қилиш ниятида "муроса" терминини фойдаланишга олиб қиради, бироқ унинг ўзаро таъсир частотаси билан боғлайди, худди шу фикрлашнинг тор доирасидан ташқарига чиқа олмасдан, жипсликни эмоционал-психологик тавсиф билан уйғунлаштиради, холос. Унингча, коммуникациянинг ҳар қандай шакли ўзининг мазмун-моҳияти билан "муроса" даражасининг ривожланишига дахлдордир. Шунинг учун "муроса" билан "коммуникация" ўртасида шартланганлик мавжуд эканлигига ишора қилиш айни муддаодир. "Муроса"нинг бир тусилиги олдинги коммуникация актининг натижаси ҳисобланиб, келажақнинг детерминантидир. "Муроса" этнопсихологик мезонларни шаклланиш механизми сифатида изоҳловчи гуруҳий тавсифнинг бир тури, миллий расм-русумлар ва хулқ-атворнинг авлоддан авлодга узатувчи усул (восита) тариқасида талқин қилиш ҳолатлари, ҳодисалари ҳукм суришда давом этмоқда. Унинг талқинича, барча психологик ҳолатлар ва ҳодисаларда "муроса" коммуникация ва ўзаро таъсир ўтказишнинг назариялари билан узвий боғлиқликка эга.

Олиб борилган таҳлиллар натижаси бугунги спортчилар эмоционал ҳолати ўзгаришининг олдини олишга йўналтирилган ижтимоий-психологик тренинг дастурини ишлаб чиқиш ва амалиётга қўллашга бўлган талаб ва эҳтиёжнинг мавжудлигини яна бир тасдиқлади. Чунки муайян мақсадларга қаратилган мазкур дастурни ишлаб чиқиш спорчилар касбий фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Юқоридагиларга асосланиб, баён этилган фикр-мулоҳазаларни умумлаштирган ҳолда спортчилар эмоционал ҳолатини коррекциялаш бўйича қуйидагилар аниқланди:

1. Спортчиларни руҳий ҳолатини характерловчи психологик жиҳатлар қаторига психологик-эмоционал ҳолатини қўшиш мумкин. Бу эса, спортчиларни руҳий ҳолатини касбий камолотдаги ролини янада чуқурроқ тушуниш имконини берди.

2. Спортчиларни руҳий ҳолати аниқ мезонли ва тизимли, илмий асосланган тадқиқот методикаси асосида аниқланди. Бу унинг касбий фаолият билан мазмуний боғлиқлигини тушунтириш имконини берди.

3. Спортчилар ўртасида муомала, роллар, мавке, лидерликка интилиш, ҳамкорликка мойиллик – ҳамиша микромуҳитда ҳукм сурадиган объектив ва субъектив омиллар таъсирида шаклланади. Худди шу боисдан, илиқ микромуҳит, ўзаро ёрдам, ўзаро тушунув манбаи сифатида хизмат қилишга йўналтирилган бўлиши жоиз, чунки шахслараро муносабатлар тенглик, тенг ҳуқуқлик мезонларини тақозо этади.

4. Тренинг ва махсус машғулотларни ўтказишдан олдин спортчиларнинг психологик-эмоционал хусусиятларини, имкониятларини, жисмоний ва ақлий салоҳиятини, шаклланган касбий кўникмаларини, муомала маромини текшириш жипслик барқарорлигини оширади, чунки ташхис ўтказмасдан туриб, динамика тўғрисида мулоҳаза юритиб бўлмайди.

Адабиётлар

1. “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами . 2017. (766)-сон

2. Ғозиева З. Социал психологияда жипслик. Монография, ISBN: 978-9943-4199-9-5, Тошкент, “NOSHIR” – 2014. – 115 б.

3. Илин Е.П. Психология спорта. Питер. 2009.

4. Ғозиев Э. . Умумий психология. – Т. 2010

5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 144 с.

Дилдора КАХАРОВА

Бухоро давлат университети ўқитувчиси,
Бухоро шаҳар сколиоз билан касалланган
болалар учун ихтисослашган санаторий
туридаги 23-сон мактаб-интернат директори

УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Мақолада умумий ўқитиш тизими билан инклюзив таълимни интеграциялаш, ўқув-тарбия жараёнини оптималлаштиришида муҳим аҳамият эканлиги очиб берилган.

Калит сўзлар: инклюзив таълим, ногрионлиги бўлган болалар, интеграция, таълим, педагогик-психологик асос.

В статье рассмотрены психологические, педагогические стороны инклюзивного образования учеников нуждающихся специальной помощи, с ограниченной возможностью, доказывається что инклюзивное образование является важнейшем средством развития научных интересов учеников, любви к овладению профессией, воспитанию качеств человеколюбия.

Ключевые слова: Инклюзивное образование, диагнози и советы, дети ограниченной возможностью, социальные, политические, педагогико-психологические основы, культурные преобразования, интеграционное образование,

This article contains information about the factors of forwarding the impaired learners to professional training, their ability to work and their preferences to study subjects.. The interest of the learners to the subjects, to develop their ability to work, to increase their love to gain a profession are acknowledged as an important means of training them good-willed person through scientific proof of psychological and pedagogical aspects of inclusive education of the children with limited ability who need special care.

Key words: needs special care, children wirh limited ability, inclusive education, psychological and pedagogical, profession, a mature and mature person.