

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

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

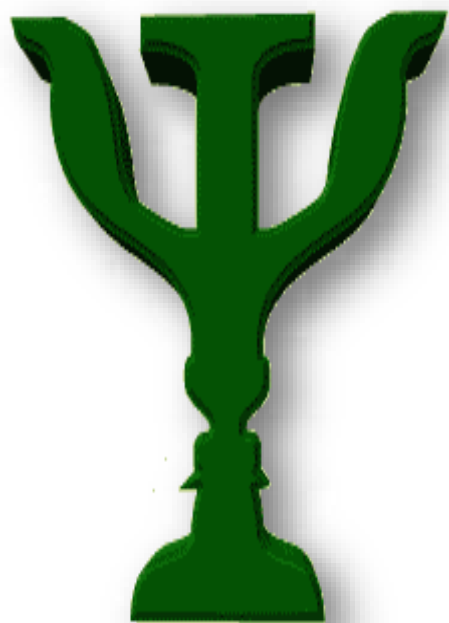


**“YOSH DAVRLAR PSIXOLOGIIYASI”**

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy  
o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish  
kursi uchun**

**O‘qituvchi: Eshnazarova Farida Jo‘rakulovna**

# **Mavzu: Maktab yoshdagi bolalarda psixotrening mashgʻulotlari**



## **Reja:**

- Bolalarni jismoniy sifatlarini shakllantirishda psixotrening mashgʻulotlarni oʻrni va samaradorligi.
- Bolalarni jismoniy va intellekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi va korreksiyasi.

# Trening

Trening tushunchasi - ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega.



# Treningning maqsadi

Demakki, trening - shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o‘yin va mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yig‘indisidir.



# Treningning vazifalari

- Guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;
- Guruh a'zolari bilan birgalikda qoidalarga 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 samimiylik muhitini yaratish;
- Guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- Guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;



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



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



## **I. Bolalar orasida:**

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

## **II. Kattalar orasida:**

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

## **Har qanday trening tashkil etilayotganda quydagilarga e'tibor berish lozim:**

- - Guruh a'zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba'zi hollarda 20 tagacha) bo'lgani ma'qul.
- - Ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin.
- - Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.





## **Treningni tashkil etishdagi muhim jihatlar.**

- Mashg'ulot o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, stullar bilan jihozlangan bo'lishi shart. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (ortiqcha stol, stullar) bo'lmasligi kerak.
- Guruh a'zolari doira shaklida o'tiradilar. Doira shaklida o'tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat bo'ladi.



# “Buzuq telefon” mashqi

- *Maqsad: Ma'lumot uzatishdagi buzilishlarni anglash. Ma'lumotni anglagan holda idrok qilish va faol tinglash uslubini tezlashtirish.*
- Yo'riqnoma: Ushbu mashqda 6 kishi ishtirok etishi kerak. Bunda 5 kishi xonadan tashqarida poylab turishadi, 1 kishi esa xonada qoladi. Xonada qolgan kishiga og'zaki topshiriq aytiladi. Bu odam iloji boricha hamma topshiriqni eslab qoladi va ikkinchi (xonadan tashqarida turganlardan biriga) odamga aytadi. Ikkinchi odam uchinchisiga, uchinchisi to'rtinchisiga va h.k. 5 ta o'quvchi xonadan chiqqanidan keyin boshlovchi qolgan 1 kishiga topshiriq aytadi. 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 aytib o'tiladi.



# “Avtobusda” o‘yini

- *Maqsad: O‘quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo 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.



# “Sichqonlar va zilzila”

- *Maqsad: ishtirokchi (o‘quvchi)larning diqqat-e’tiborini kuchaytirish, ijodiy muhit yaratish, charchoqni olish, kichik guruhlarga bo‘lish.*
- Ishtirokchilar uch kishidan turib oladilar. Ikki kishi qo‘lini birlashtirib, “uy” hosil qiladi, “sichqonlar” - o‘rtada. Boshlovchining ko‘rsatmasi bilan “sichqonlar” yoki “uylar” almashadilar, “zilzila” bo‘lganda hamma harakatlanadi.



## «Shamol, yomg'ir, do'l»

- *Maqsad: ishtirokchi (o'quvchi)larning diqqat-e'tiborini kuchaytirish, ijodiy muhit yaratish, charchoqni olish.*
- Ishtirokchilar davra bo'lib turadilar. Bir kishi tashqariga chiqadi. Ishtirokchilar boshlovchi tayinlaydilar. Tashqariga chiqqan ishtirokchi kim boshlovchi ekanligini topishi kerak.
- Boshlovchi bir harakatni ko'rsatadi va uning nigohi yetgan kishi harakatni davom ettiradi. Agar tashqariga chiqib turgan ishtirokchi boshlovchini topsa, u davradan joy oladi, boshlovchi esa tashqariga chiqadi. Boshqa boshlovchi tayinlanadi va h.k.



**• E'tiboringiz uchun rahmat!**

**• rasmiy veb-sayt**

**• <http://www.samsportedu.uz>**

**• maxsus rasmiy telegram kanal**

**• <https://t.me/sfmalaka>**

