MURABBIYLIK FAOLIYATINING RUXIY HOLATI

B.Dehqonov
Qo'qon DPI. dotsent.v.b. O'zbekiston.

Annotatsiya Ushbu maqolada Psixologik tayergarlikning 2 shakli mavjudligi. Ruxiy tayergarlik - bu vaqtinchalik yoki vaziyatga tayyorlikdir U nisbatan barkaror, uning tuzilishi maqsadga erishish uchun maqbul bo'lgan sharoitga mos kelishi. psixologik tayergarlik shaxsning barqaror xusisiyatlariga egaligi bo'lib, bu uzoq vaqt tayyorligi yoki tayyorlanganligidir. Odatda bunday tayyorgarlik usuli oldindan shakllanadi, doimo xarakatda bo'lishligi borasida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Dinamik tizim , ruxiy tayergarlik, intellektual, xissiy, irodaviy idrok qilish, fikrlash, diqqat xissiyot, irodaviy, muhim professionallik xususiyatlari, shaxs.

Аннотация В данной статье приведена, что существуют 2 формы психологической подготовки. Духовная готовность-это временная или ситуативная готовность к тому, что он относительно стабилен, его структура соответствует условиям, оптимальным для достижения цели. Психологическая готовность-это приобретение человеком устойчивых качеств, это длительная готовность или подготовленность. Обычно такой способ подготовки формируется заранее, приводится информация о том, что он постоянно в движении.

Ключевые слова: динамическая система , психическая подготовка, интеллектуальное, эмоциональное, волевое восприятие, мышление, внимание эмоциональное, волевое, существенные профессиональные черты, личность.

Ruhiy tayergarlik xolati murakkab dinamik tizimga ega bulib, u inson psixikasining tashqi sharoitlar va kelajakdagi vaziifalar bilan munosabatlardagi intellektual, xissiy va irodaviy tomonlari yigindisidir.

Psixologik tayergarlikning 2 shakli mavjud. Ruxiy tayergarlik - bu vaqtinchalik yoki vaziyatga tayyorlikdir. U nisbatan barkaror, uning tuzilishi maqsadga erishish uchun maqbul bo'lgan sharoitga mos keladi.

Psixologik tayergarlikning 2 shakli mavjud.

Ruxiy psixologik tayergarlik shaxsning barqaror xusisiyatlariga egaligi bo'lib, bu uzoq vaqt tayyorligi yoki tayyorlanganligidir. Odatda bunday tayyorgarlik usuli oldindan shakllanadi, doimo xarakatda bo'ladi yoki har bir paydo bo'lgan vazifa bilan birlik xolda uni shakllashga xojat bo'lmaydi. Руҳий тайёргарлик муваффақиятлиги фаолият учун зарур шартлардан биридир.Узоқ муддатли

тайёргарлик таркибига қуйидагилар киради: aoliyatga ijobiy yondashish; qobiliyat, temperament, motivatsiya xususiyatlari, zarur bilim, ko'nikma va malakalar; idrok qilish, fikrlash, diqqat xissiyot va irodaviy jarayonlardan muhim professionallik xususiyatlari. Uzok muddatli tayyorgarlik tarkibiga kasbiy faoliyatning mazmuni va tuzilishiga mos keladi.2 shakli mavjud.Ruxiy tayergarlik - bu vaqtinchalik yoki vaziyatga tayyorlikdir.U nisbatan barqaror, uning tuzilishi maqsadga erishish uchun maqbul bo'lgan sharoitga mos keladi. Psixologik tayyorgarlik shaxsning barqaror xususiyatlarga egaligi, Tayyorgarlikning bu ikki turi yaxlitlikda namoyon bo'ladi.Vaqtinchalik tayyorgarlik holat sifatida uzoq tayyorgarlikka bog'lik bo'lib, o'z navbatida maьlum sharoitlarda uning samaradorligining muhim shartidir. Tayyorgarlik holati murabbiyga o'z vazifalarini muvaffaqiyatli bajarilishi, tajribasidan to'g'ri foydalanishga, o'zini tuta bilishga va kutilmagan vaziyatlarda to'siqlar paydo bo'lganda ularning yechimini topishga yordam beradi. Doimo har qanday vaziyatlarga tayyor turish - mehnat sharoitiga tezda moslashish va uni doimo oshirib borish murabbiy va shogirdning muvaffaqiyat kalitidir.

Murabbiyning shaxsiy ruhiy tayrgarligi sport - pedagogik muammolarni hal qilishda maksadni aniq quyishda, javobgarlik va maьsuliyatni xis kilib, yaxshi natijalarga erishishda muo'im rol uynaydi.

Tayyorgarlik xolati o'z ichiga:

a) professional masalalarni tushinish, ularning muhimligini baholash, muammolarni yechish usullari, mehnat muhitini o'zgarishini tasavvur qilish;

b) hissiy komponentlar: kasbiy burchni xis qilish va javobgarlik, g'alabaga bo'lgan ishonch, rag'batlantirish

v) motivatsiya komponenti: vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish, g'alabaga erishish va o'zini yaxshi tomondan ko'rsatish.

g) irodaviy komponentlar: kuchni to'g'ri taqsimlash, shubha - gumonlarni yengib o'tish va xokazo

Mutahasis murabbiylarning fikricha, holat tayyorgarligining muhim elementlariga: yosh sportchilar o'quv - tarbiyaviy ishlarni moxiyatini tushinib yetishiga, qo'yilgan maqsadning faoliyat bilan mosligiga chambarchas bog'liq.

Murabbiyning ijodiy mehnatga tayyorligining muhim shartlari:

a) ma'naviy , mustaqil va tanqidiy qarashlarga ega bo'lish;

b) ijtimoiy masalalarda faol ishtirok etish;

v) shaxsning muxim ijodiy jarayonlarda ruhiy o'sishi.

Murabbiyga pedagog sifatida quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Jismoniy vaziyaatlar: yaxshi mustaxkam sog'lik, asabiylik muxitida faoliyatga ijobiy yondashish; qobiliyat, temperament, motivatsiya xususiyatlari, zarur bilim,

ko’nikma va malakalar; idrok qilish, fik 2. Asabiy - ruhiy muhit: dikkatni taqsimlash, (bir vaqtning o’zida ichki va tashqi ob’ektlarga qaratish), diqqatning uzviyligi (tashqi ta’sirlar ostida xam charchaganda ham jamlash qobiliyati), barqarorlik (tashqi taassurotlar ta’sirida diqqatni jamlash), kuzatuvchanlik, qobiliyat (aniqlik, eslab qolish tezligi), fikrlash (mustqkillik, muloxaza, noziklik, aniqliliq, topqirlik, o’z va o’zgalar ishiga tanqidiy munosabatda bo’lish); tasavvur (u yoki bu obьekt haqida tez, aniq va yerqin tasavvur xosil qilish, to’lik bo’lmagan taassurot va g’oyalarni yaratish qobiliyati, fantaziya, guzallikni xis qilish va boshqalar.

3. Irodaviy sifatlarga: maqsadga intiluvchvnlik maqsadga qatьiy erishish; sabr - qanoat, o’z - o’zini boshqarish va boshqalarga ta’sir o’tkazish ,javobgarlikka tayyor bo’lish kiradi. Murabbiyning shaxsiy xususiyatlaridan tashqari pedagogik maxorati, ijodkorligi sportchining qobiliyatlarini rivojlantirishga asos bo’ladi.

Maxsus pedagogik qobiliyatlari tuzilishiga ko’ra 2 ta tarkibiy qismga bo’linadi: proektiv va refleksiv. Proektiv qobiliyatlar pedagogik faoliyat tuzilishini aks ettiradi. Refleksiv pedagogik faoliyat murabbiy va yosh sportchilar o’rtasidagi o’zaro munosabatni bildirib, o’z ichiga sub’ektiv pedagogik faoliyat (ob’ektni xis qilish), sezgirligi boshqa shaxsga o’z ta’sirini o’tkaza oladigan; pedagogik faoliyat sub’ekti va ob’ekti o’rtasidagi muloqot tizimini tartibga solish(aloqadorlik xissi).

Murabbiyning sport faoliyatidagi qobiliyatlar tizimiga uning sport va pedagogik masalalar yechimini tezda topa olishi, turli taktik va strategik yo’llarini qo’llay olishi, differentsial tuyg’ulari, oldindan natijani xis qila olishi, o’quv tarbiya jarayonida mashg’ulotlarni turlicha tashkillay olishi, mashg’ulot paytida va undan tashqarida paydo bo’lgan muammolarni tez bartaraf eta olishi, xotiraning kuchliligi, pedagogik ta’sir qilish uchun ko’pgina metodlardan foydalana olishi kiradi.Umumiy pedagogik qobiliyatlarga gnostik, konstruktiv, kommunikativ, tashkiliy komponentlari, munosabatlarni anglash kiradi. Eng muxim maxsus qobiliyatlarga, ya’ni murabbiyni xar qanday g’alabaga yetaklovchi pedagogik tizimga refleksiv qobiliyat komponentlari kiradi.

Maxsus pedagogik va sport qobiliyatlarini taxlil qilib, murabbiylar maxoratini quyidagicha baxolash mumkin:

1. yuqori darajadagi maxoratli murabbiy
2. o’rtacha darajadagi murabbiy
3. past darajadagi murabbiy

1. Yuqori darajadagi maxoratli murabbiy xar tomonlama qobiliyatli bo'lib, barcha komponentlarga mos keladi. Murabbiyning pedagogik mahorati, o'z ishiga ma'suliyatliligi, bolalarni yaxshi ko'rishi, ular bilan xar soxada tillasha olishi, pedagogik va psixologik bilimlarga egaligi, tajribaliligi muxim o'rin egallaydi.Bunday

murabbiylar jamoada xam o'z so'zlarini ayta oladilar o'zlariga va boshqalarga kat'iy talab ko'ya oladilar. Odatda bunday kishilar jamoatchi va mexnatsevar bulishadi.

2. O'rtacha maxorat darajasidagi murabbiy qobiliyatlarning barcha turlariga yetarli darajada bilimligi bilan tavsiflanadi.

Mehnatga munosib ma'suliyat, pedagoglik kasbiga va bolalarga mexr - muxabbat bilan ajralib turadi.

O'smirlar va hamkasblari bilan aloqlarni o'rnatishga qiynaladilar, ular tajribalarga e'tiborsiz bo'ladilar, ilm - fan yutuqlarini past baholaydilar. O'zlarini tanqid qilmaydilar, kamchiliklarni bartaraf qilish o'rniga yashirishga xarakat qiladilar.

3.Maxorat darajasi past bo'lgan murabbiylar xamkasblarining ilg'or tajribalarini, psixiko - pedagigika fanlarining yutuqlarini qayta ko'rib chiqishga kiynaladilar. Shu bilan birga ular mehnatga, bolalarga nisbatan aniq muxabbatga ega bo'lishlari mumkin, ammo ular sport mashg'ulotlariga aloxida moyil bo'ladilar. Bunday murabbiylar doimiy ravishda sportchilar, ota - onalar va maktab raxbarlari bilan ziddiyatda bo'ladilar, o'zlariga tanqidiy baxo bermaydilar, doimo norozi, ishdagi qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Quyidagi jadvalda o'quv va sport ishlarida muvaffaqqiyatga erishish uchun pedagogik qobiliyatlarning stavka usuli(ballarda) bo'yicha olingan o'rtacha baxolar ko'rsatiladi.

Bu jadval yuqori maxorat darajali murabbiyning tarbiya jarayonidagi qobiliyatlarini ko'rsatib beradi.

Mahorat darajasi	Tarbiyaviy ishlardagi qobiliyati	Tarbiyaviy ishlaridagi muvaffaqiyati	Sport faoliyatidagi faoliyati	Sport faoliyatidagi muvaffaqiyati
Yuqori	4,65	4,19	3,97	4,03
O’rta	3,97	3,72	3,83	3,98
Past	2,88	2,83	2,44	3,17

Turli darajadagi murabbiylarning pedagogik maxoratlari ularning tarbiyaviy va sport ishlarida qobiliyatlarini qay darajada namoyon qilishlari quyidagi jadvalda yanada aniq ko'rinadi.

Pedagogik maxoratning o'rta darajasi bolalar sporti bilan shug'ullanadigan ko'pgina murabbiylarda kuzatilai. Buning sababi murabbiylarning o'qitish metodikasi va bolaarning xarakat ko'nikmalariga o'rgatilmaganligidir.

Yuqori maxorat darajasidagi murabbiylar (32 %) faoliyatiga nisbatan katta pedagogik qobiliyatga ega. Bu gurux murabbiylarning aksariyati tarbiyaviy ish uslublarida o'z bilimlarini ko'rsatadilar.

Pedagog qobiliyatining mavjudligi	B olalar	Tarbiyaviy ishlarda			Sport ishlarida		
		Y uqori	’rta	ast	Y uqori	’rt a	ast
Tug’ma pedagog pedagogik mahorati	5	2 9		-	9		
Yuqori pedagog mahorati	4 ,5-4	5 4	,9	-	3 2		,8
O’rta pedagog mahorati	3 ,5-3	1 7	7,3 2	2,4	5 9	1,1	9,7
Deyarli pedagogok mahorati yo’q	2 ,5-2	-	4,4 4	3,7	-	8,3	5,1
Umuman pedagogic mahorati yo’q	1 ,5-1	-	,34	,9	-	,7	,4

Insonning umumiy ko'nikmalari uning faoliyatga tayergarligi uchun katta ahamiyatna ega. Umumiy ko'nikmalarning yig'indisi qobiliyat deb yuritiladi va ularni umumiy intellekt tushinchasi bilan bog'lanadi.

D. Vekslerning VIAS metodikasi murabbiylarning intellektini aniqlash, bolalar va yosh sportchilar jamoasi bilan ishlash uchun zarur. Bu metodika birinchi bo'lib murabbiylar mahoratini bolalar sport jamoasida qanday ish olib borishini aniqlash uchun ishlatilgan. Murabbiy yosh sportchilar bilan ishlashda pedagogik masalalarni yechimini topishd qanday strategiyalarni qo'llashi kuzatilgan. Umumiy ko'rsatkichlarga ko'ra, yuqori mahoratli murabbiylarni yuqori intellektga ega deb ta'riflanadi.(D. Veksler normasiga ko'ra) o'rta va past darajadagilarni o'rtacha intellektli deb yuritiladi.

Turli darajadagi malakali murabbiylar individual intellektual husus iyatlarning rivojlanish darajasi, gnostik ko'nikmalarining shakllantirishida farqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Fargʻona 2000y
2. Arashev K. D.jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. T. 2002y
3. Ibroximov Oʻ, Jumaev Z. Trenerlik kasbi T. Zarqamash
4. Ibroximov Oʻ.I. Sport psixologiyasi. –Toshkent, “Yangi asr avlodi”, 2004 y.
5. Ғофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Ғофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
6. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
7. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
8. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
9. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
10. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.
11. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.
12. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences

4.TMA Conference (2023): 894-900.

13. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

14. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

15. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

16. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

17. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

18. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

19. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

20. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

21. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

22. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.