

**BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI
TAYYORLASHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN
FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

Komilova Nasiba Komil qizi, talaba

Ilmiy rahbar: Turayeva Nasiba Mirxamidovna, o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: t.nasiba@gmail.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda axborot texnologiyalaridan foydalanishning psixologik tomonlari ko‘rsatib berilgan. Psixologik mexanizmlarning turlari ularning inson faoliyatiga bevosita ta’siri, bundan tashqari bo‘lajak pedagog kadrlarning himoya mexanizmlarining qay bosqichlarda shakllanishi, ushbu komponentlarning foydali va salbiy mexanizmlari ochib berilgan. Kuchli psixolog olimlar Z.Freyd hamda Higginslarning olib borgan tadqiqotlari o‘rganib tahlil qilingan. Freyd nazariyasi bo‘yicha psixologik mexanizmlar Higgins mexanizmlar konsepsiyasining bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashdagi ahamiyati yoritib berilgan.

Аннотация: В данной статье показаны психологические аспекты использования информационных технологий в подготовке будущих учителей физического воспитания. Выявлены виды психологических механизмов, их непосредственное влияние на деятельность человека, а также этапы формирования защитных механизмов будущих педагогических кадров, полезные и отрицательные механизмы этих компонентов. Были изучены и проанализированы исследования, проведенные влиятельными психологами З. Фрейдом и Хиггинсом. Психологические механизмы по теории Фрейда, выделено значение концепции механизмов Хиггинса в подготовке будущих учителей физического воспитания.

Abstract: This article shows the psychological aspects of using information technologies in the training of future physical education teachers. The types of psychological mechanisms, their direct impact on human activity, in addition, the stages of the formation of protective mechanisms of future pedagogic personnel, the beneficial and negative mechanisms of these components are revealed. Researches conducted by the powerful psychologists Z. Freud and Higgins were studied and analyzed. Psychological mechanisms according to Freud's theory, the significance of the concept of Higgins mechanisms in the training of future physical education teachers is highlighted

Kalit soʻzlar: psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya, himoya mexanizmlar, yosh davrlari, xarakter sifatleri, ong, psixoloanaliz, konsepsiya, komponentlar.

Ключевые слова: психология, педагогика, физическое воспитание, защитные механизмы, возрастные периоды, качества характера, сознание, психоанализ, понятие, компоненты.

Keywords: psychology, pedagogy, physical education, defense mechanisms, age periods, character qualities, consciousness, psychoanalysis, concept, components.

Oʻzbekistonda mustaqillik yillaridan boshlab madaniyat, taʼlim, ilm-fan bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport ishlariga ham katta eʼtibor qaratildi. Davlat byudjetidan ajratilayotgan mablagʻning muttasil ortib borishi ham mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida qaralib, sohaga boʻlgan katta eʼtibor koʻrsatkichidir. Boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilari raqamli texnologiyalar bilan bogʻliq masalalarni oʻrganishda, eng avvalo, mazkur hodisaga oid tushunchalarning mazmun-mohiyatini tahlil etish maqsadga muvofiqdir. Xususan, — jismoniy tarbiya tushunchasining oʻziga bir qancha taʼriflar berilganligini koʻrishimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon boʻlib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim boʻlgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bogʻliq boʻlgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mazkur pedagogik jarayonga yangi innovatsion texnologiyalarni tatbiq etishda eng avvalo boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarida yuzaga keladigan psixologik muammolarni ham oʻrganib oʻtishimiz juda muhim. Ayniqsa, hozirgi davr yangi texnologiyalar davri ekanligini inobatga oladigan boʻsak, har bir sohada raqamli texnologiyalarnig kirib kelishi rivojlanishning bir bosqichiga aylandi desak mubolagʻa boʻlmaydi.

Jismoniy tarbiya oʻqituvchilari yoki sport murabbiylari uchun raqamli texnologiyalarning ahamiyati 2020-yil boshlaridan juda katta ahamiyat kasb eta boshladi. Butun dunyoda pandemiya holatida barcha soha egalari kabi jismoniy tarbiya oʻqituvchilari ham masofaviy ish olib borishlari raqamli texnologiyalar, kompyuter savodxonligi kabi muhim sohalarda oʻz bilim-koʻnikmalarini sinab koʻrishdi. Ayniqsa, butun dunyoda bunday ogʻir vaziyatda yuzaga kelgan psixologik zoʻriqishlar girdobida oʻquvchi yoshlarni innovatsion texnologiyalar yordamida dars jarayonlariga qiziqтира olish, nafaqat oʻquvchilar, balki oʻqituvchilarining ham oʻz ruhiy holatini stabil ushlab tura olishi juda muhim edi. Hozirgi davrda biz juda shiddat bilan oʻzgarib borayotgan taʼlim texnologiyalari davrida yashamoqdamiz ayniqsa bu jarayon biron bir sohani alohida taʼkidlashimiz uchun oʻrin yaratib bermayapti, shularni inobatga olgan holda boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilari ongida ham raqamli texnologiyalarga oid bilim-koʻnikmalarni shakllantira olish juda muhim jarayon hisoblanadi. Raqamli

texnologiyalar bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘z ko‘nikmalarini yaxshilashlari uchun asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi, ayniqsa ma‘lum bir faoliyatni boshlash jarayonida. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z faoliyati davomida muvaffaqiyatli oshirish uchun raqamli texnologiyalardan samarali foydalana olishi yoshlarning ta‘lim natijalariga erishish uchun raqamli vositalar va resurslardan qanday foydalanish mumkinligini aniqlash va o‘z yondashuvlarini moslashtirish, shuningdek, texnologiya haqida bilim va tushunchaga ega bo‘lishni o‘z ichiga oladi. Bu jarayon barcha ta‘lim yo‘nalishlari uchun muhim hisoblanadi, jismoniy tarbiya ham alohida o‘rin tutadi. Talabalar uyda va universitetda raqamli texnologiyalardan rasmiy va norasmiy ta‘lim faoliyati uchun foydalansa, bu ularning har tomonlama rivojlanoshiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, chunki ular o‘rganish vaqtini uzaytiradi. Albatta, raqamli texnologiyalar yoki innovatsiyalar deganda doim ijobiy ta‘sir jarayonlarini emas, balki salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarni ham o‘rganib o‘tishimiz juda muhim hisoblanadi. Raqamli ta‘lim yoshlarning hamkorlikda o‘rganish va ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, hozirgi rivojlangan texnologiyalar davrida har bir yosh avlodning mazkur sohaga qiziqishi juda katta hisoblanadi.

Higginsning 2012-yilda raqamli texnologiyalarning ta‘sirni o‘rganish bo‘yicha tahlili shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyadan hamkorlikda foydalanish (juftlik yoki kichik guruhlarda) odatda tengdoshlari orqali o‘zaro ta‘sir va o‘rganish atrofidagi ko‘nikmalarni rivojlantirishda individual foydalanishdan ko‘ra samaraliroq hisoblanadi. Ya‘ni bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda ham guruh bo‘lib ishlash individual ishlashdan ko‘ra yaxshiroq natijaga olib kelishini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi. Bugungi kunda har qanday davlatning barqaror rivojlanishida asosiy e‘tibor innovatsion-zamonaviy texnologiyalarning keng joriy etilishida desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Raqamli texnologiyalarning joriy etilishi jamiyatning barcha tarmoqlarini rivojlanishi bilan birga, ta‘lim jarayonini qamrab olishi va rivojiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Har bir fanlar kesimida texnologiyalarnig tatbiq etilishi yangi davr innovatsion loyihalaridan boxabar bo‘lishi, rivojlangan mamlakatlar tajribalarini inobatga olgan holda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun ham muhim o‘rin tutadi. Texnologiyalar foydali bo‘lishi va shu bilan birga yoshlar salomatligi uchun xavf tug‘dirishi mumkinligini ham inobatga olishimiz juda muhim. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-sonli —2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi Farmonlarida Ta‘lim va fan sohasini rivojlantirish ustuvor bo‘limini o‘z ichiga olgan farmoni tasdiqlandi. Ushbu bo‘limning O‘zbekiston Respublikasi hukumati farmoniga kiritilishi yangi ta‘lim texnologiyalarini ishlab chiqish vazifalarining qay darajada muhimligini namoyish etadi. Mamlakatimizda yurtboshimiz tomonlarida mazkur sohaga juda katta e‘tibor qaratilmoqda shu bilan birga juda katta resurslar ushbu soha

rivoji uchun yo‘naltirilmoqda desak to‘g‘ri bo‘ladi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya hamda sport sohasiga singdirilishi natijani ijobiy tomonga o‘zgarishining muhim konsepsiyalaridan biri bo‘lib xizmat qilmoqda, innovatsion texnologiyalarni jismoniy tarbiya sohasiga singdirilishida albatta rivojlangan dunyo hamjamiyati tan olgan tajriba usullardan foydalangan holda bosqichma-bosqich tatbiq etilishi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Higginsning olib borgan tadqiqotlari negizida biz ma‘lum bir fikr mulohazalarga kelishimiz mumkin bo‘ladi, ya‘ni guruh bo‘lib ishlash raqamli texnologiyalarni o‘rganishda anglashda kam vaqt ichida yaxshi natijaga erishish uchun juda muhim hisoblanishini inobatga oladigan bo‘lsak, himoya mexanizmlarini ikkinchi tomoni bu jarayonga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini o‘rganib o‘tishimiz mumkin bo‘ladi. Himoya qilishning maqsadi - oldini olish ya‘ni juda ko‘p holatlarda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun odatiy holat bo‘lib qolgan faqat jismonan chiniqqanlik asosiy maqsad ekanligi boshqa jarayonlarning katta ahamiyat kasb etmasligi, ular ongida yangilikka intilish, anglash, ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonlarida juda ko‘p holatlarda himoya mexanizmlarini keltirib chiqarishini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi. Psixologik mexanizmlar, ya‘ni himoya mexanizmlari haqidagi birinchi nazariyalar. Avstiyalik olim Z.Freyd asarlarida paydo bo‘la boshlagan. Ya‘ni bizning ongimiz negizida paydo bo‘ladigan va xatti-harakatlarni tartibga soladigan bir qator psixologik jarayonlardan iborat bo‘ladi. Ko‘p holatlarda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda ular ongida paydo bo‘ladigan yangi mexanizmlar bilan bog‘liqligini ko‘rib o‘tishimiz mumkin bo‘ladi. Freydizm ta‘limotining mazkur mexanizmlarini o‘rgangan holda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari raqamli texnologiyalarga oid bilim-ko‘nikmalarini takomillashtirishda inobatga olishimiz zarur bo‘lgan asosiy konsepsiyalari ishlab chiqilgan, mazkur konsepsiyalar II sxemada tasvirlangan. Higgins va Freyd tomonidan o‘rganilgan ushbu mexanizmlardan kelib chiqqan holda ma‘lum bir ma‘noda tadqiqotimizning asosiy fikr mulohazalarini qilib o‘tsak bo‘ladi. Juda ko‘p jarayon holatlarda kuzatishimiz mumkinki, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining yangilikka intilish qiziqish doiralari katta foizini tashkil etmaydi. Ushbu kasb egalarida stabillik tushunchasi hozirgi holatidan qoniqish hissi yuqori hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida o‘rganilgan natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak, ushbu soha bo‘lajak egalarida raqamli texnologiyalarga bo‘lgan qiziqish, nafaqat raqamli texnologiyalar, balki barcha yangilikka qizishlari past natijani ko‘rsatdi. Bularni inobatga olgan holda ma‘lum bir ma‘noda ularning psixologik holatini o‘rganish vazifa qilib belgilandi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida ham murabbiylarda ham ko‘p holatlarda o‘xshash psixologik mexanizmlar shakllanishini aniqladik. O‘z navbatida, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda ularning davriy xarakter sifatlaridan kelib chiqib, innovatsion faoliyatga tayyorlash yangi pedagogik

texnologiyalarni yaratish muhim vazifa hisoblanishini inobatga olishimiz zarur. Ta’lim-tarbiya jarayonida o’quvchilar faoliyatini boshqarish eng avvalo, jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining bevosita barkamol shaxs tarbiyasiga yo’naltirilishi bilan uzviy bog’lik ekanligini ham unutmashimiz lozim.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo'llash kelajak avlodni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan umumiy maqsadlarga xizmat qiladi. Bu jarayon, shubhasiz, o'qituvchilarning yangi texnologiyalarni qo'llash ko'nikmalarini oshirish, o'quvchilarni zamonaviy dunyoga moslashtirish va ularning jismoniy hamda intellektual salohiyatini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi. Raqamli texnologiyalarning ta'lim va jismoniy tarbiya sohasiga integratsiyasi, O'zbekistonda ta'lim sifatini oshirish va jamiyatning barcha qatlamlarida jismoniy faollikni rag'batlantirishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayon, o'qituvchilar va murabbiylarning yangi texnologiyalarni o'rganish va qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirishni talab qiladi va shu bilan birga, yoshlarning raqamli texnologiyalardan foydalanish mahoratini oshirishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalarni o'rganishda guruh bo'lib ishlash, bilim almashinuvini tezlashtiradi va samarali natijalarga erishishga yordam beradi. Biroq, bu jarayon himoya mexanizmlarini faollashtirishi mumkin bo'lgan salbiy tomonlarga ham ega. Guruhda ishlash jarayonida paydo bo'ladigan ijtimoiy o'zaro ta'sir, o'qituvchilarning yangilikka qarshi qarshilik ko'rsatish yoki qabul qilish holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu xulosalar, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlashda raqamli texnologiyalardan foydalanishning psixologik aspektlarini chuqurroq tushunish va ularning kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun muhimdir. Raqamli texnologiyalar ta'lim sohasida yangi imkoniyatlar ochib beradi, biroq ularning samarali qo'llanilishi o'qituvchilarning psixologik tayyorgarligi va moslashuvchanligiga bog'liq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // *Applied Psychology: An International Review*. - 2001. - № 50(3). - P. 400- 407
2. Umedjanova M. L., Salikhov S. M., Salikhov T. M. The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life // *European Journal of Innovation in Nonformal Education*. – 2022. – T. 2. – №. 2. – C. 271-276.
3. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish // *Science and Education*. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 1013-1019.4.
4. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari // *Science and Education*. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1039-1044.
5. Mansurovich S. S. Methodology of organizing physical education lessons through digital technologies // *European Journal of Modern Medicine and Practice*. – 2022. – T. 2. – №. 4. – C. 107-111.