

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY  
TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALR VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

<b>«KELISHILGAN»</b>	
Sport faoliyati va pedagogika fakulteti dekanat Sh. Imoyatov 2024 y.	O'quv ishlari bo'yicha: prorektor R.G. Jumayev 2024 y.

5210200 - Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari  
uchun ixtisoslik fanlaridan  
Yakuniy davlat attestatsiyasi imtihon

**DASTURI**



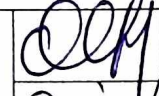
**Ixtisoslik fanlari:**

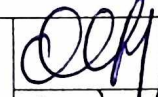


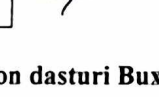
- 2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati
- 3.01. Sport psixologiyasi
- 2.04. Umumiy psixologiya
- 3.03. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi

## ANNOTATSIYA

Mamlakatimizda "Insonga e'tibor va sifatlil ta'lim yili"da ilm-fanni yanada ravnaq toptirish, yoshlarimizni chuqur bilim, yuksak ma'naviyat va madaniyat egasi etib tarbiyalash, O'zbekistonni rivojlangan mamlakatga aylantirish maqsadida jadal islohotlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev Oliy Majlisga Murojaatnomasida ta'kidlaganidek, jamiyatimizda yoshlarimizning ma'naviy va ma'rifiy saviyasini doimiy yuksaltirish - birinchi darajali ahamiyatga egadir. Shu bois, "Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish sari" degan dasturiy g'oya asosida, yoshlarni vatanga sadoqat ruhida tarbiyalash, ularda tashabbuskorlik, fidoyilik, axloqiy fazilatlarini shakllantirish - o'ta sharafli vazifadir. Shunday ekan yuksak malakali kadrlarni tayyorlash va ularni kerakli bilimlar bilan qurollantirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi o'rini yanada mustahkamlash, qolaversa, hozirgi kunda mamlakatimiz sportchilarining erishayotgan yutuqlari, sportchilarni ruhiy tayyorlashning o'ziga xos yo'llari hamda xususiyatlari to'g'risidagi bilimlarini oshirish va takomillashtirish maqsadida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:		I.J. Qurbonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi
		I.Ya. Olimov Psixologiya va sotsiologiya professori
		N.Z. Jumayev Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar:		Sport faoliyati va pedagogika fakulteti dekani A.Sh. Inoyatov
		G.M. Salimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori, p.f.n.
		Q.P. Arslonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori
		Q.P. Arslonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida professori

Imtihon dasturi Buxoro universitetining Kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2024 yil 30. 03 dagi 8 - sonli bayonnoma

O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2021 yil 16 noyabrda № 1963-3 son bilan ro'yxatga olingan Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2021 yil 10 noyabrda № 38-2021-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM"ga o'zgartirishlar kiritish haqida"gi № 38-2021-sonli buyrug'iga muvofiq ishlab chiqildi.

## Muqaddima

### I. Umumiy qoidalar

### II. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari

### III. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tarkibi

### IV. Yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibi

### V. Yakuniy qoidalar

Mazkur Nizom O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga muvofiq oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibini belgilaydi.

## I. UMUMIY QOIDALAR

1. Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi bakalavriat yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari o'quv jarayoni jadvaliga muvofiq o'tkaziladi.

2. Yakuniy davlat attestatsiyasi oliy ta'lim muassasasidagi har bir ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha tashkil etiladigan yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tomonidan amalga oshiriladi.

3. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

bitiruvchining bilim, malaka va ko'nikma darajasining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiq kelishini kompleks baholash;

yakuniy davlat attestatsiyasi natijalari bo'yicha bitiruvchilarga bakalavr (magistr) akademik darajasini berish masalasini hal qilish;

komissiya faoliyatini natijalarini tahlil qilish va ular asosida oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

4. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari o'z faoliyatlarini mazkur Nizom hamda bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari bo'yicha bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasi va ta'lim mazmuniga qo'yilgan Davlat ta'lim standartlari talablarini bajarishga yo'naltirilgan boshqa hujjatlarga tayangan holda olib boradilar.

## II. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI SINOVLARI

5. Yakuniy davlat attestatsiyasi ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) o'quv rejalariga muvofiq quyidagi turlardagi attestatsiya sinovlaridan iborat:

xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan o'tkazilishi mumkin);

ta'lim yo'nalishi bo'yicha fanlararo (majburiy fanlar) yakuniy davlat attestatsiya sinovi;

diplom loyihasi himoyasi;

bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi.

6. Xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi mazkur fanning davlat ta'lim standartida belgilangan zaruriy mazmunidan kelib chiqqan holda o'quv dasturida nazarda tutilgan materiallarni talaba tomonidan o'zlashtirilganlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

7. Ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi fanlar mazmuniga qo'yiladigan talablar bilan bir qatorda, talaba tayyorgarligining mazkur ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha malaka talablarida bitiruvchiga nisbatan nazarda tutilgan umumiy talablarga ham javob bera olish darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

8. Yakuniy davlat attestatsiyasini majburiy fanlardan (fanlararo) yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi yoki diplom loyihasi himoyasi yoxud bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi shaklida o'tkazilishi bitiruvchilarning iqtidori, xohishi va ta'lim xususiyatidan kelib chiqqan holda oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori bilan belgilanadi.

Yakuniy davlat attestatsiyasiga oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi qo'shimcha sifatida kiritilishi mumkin.

Oliy ta'lim muassasasi Kengashining qarori bilan bitiruvchi uchun belgilangan yakuniy davlat attestatsiyasining shakli bir o'quv yili davomida o'zgartirilishiga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari o'quv jarayoni jadvalida ko'rsatilgan muddatlarda fakultet dekani yoki o'quv-uslubiy bo'lim (boshqarma) tomonidan tayyorlangan, oliy ta'lim muassasasi o'quv ishlari bo'yicha prorektori tomonidan tasdiqlangan Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari jadvali asosida o'tkaziladi.

9. Oliy ta'lim muassasalari tomonidan tajribali professor-o'qituvchilarni jalb etgan holda yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlarining dasturlari va baholash mezonlari ishlab chiqiladi hamda oliy ta'lim muassasasi Kengashi tomonidan tasdiqlanadi va yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan kamida uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi.

### III. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA KOMISSIYALARI TARKIBI

10. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari raisligiga nomzodlar kafedra mudiri tomonidan tasdiqlash uchun oliy ta'lim muassasasi rektoriga taqdim etiladi.

11. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi raislari oliy ta'lim muassasasining idoraviy mansubligidan qat'i nazar, ushbu ta'lim muassasasida faoliyat yuritmayotgan olimlar, ishlab chiqarishning tajribali mutaxassislaridan tegishli oliy ta'lim muassasasi rektorining buyrug'i bilan bir yil (kalendar yil) muddatga tasdiqlanadi.

Bir kishi ketma-ket bir oliy ta'lim muassasasida tegishli yo'nalish (mutaxassislik) bo'yicha ikki martadan ortiq yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasining raisi bo'lishi mumkin emas.

12. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi raislari rahbarligida oliy ta'lim muassasasi rektori bilan birgalikda xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan) va (yoki) ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi yoki majburiy fanlardan

yakuniy davlat attestatsiyasi sinovini o'tkazish bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tarkibi shakllantiriladi.

13. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tarkibi mutaxassis tayyorlovchi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (attestatsiyasi komissiyasi umumiy tarkibining 50 foizigacha), shuningdek mazkur soha kadrlarining iste'molchilari bo'lgan korxonalar, tashkilot va muassasalarning yuqori malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining etakchi professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi tizimidagi tegishli soha olimlaridan iborat bo'ladi.

14. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tarkibi kamida 5 nafar professor-o'qituvchi va mutaxassislardan shakllantiriladi. Yakuniy davlat attestatsiyasida vaziylik kengashi va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari vakillari, bitiruvchilarning ota-onalari yoki ularning qonuniy vakillari hamda kadrlar buyurtmachilari jamoatchilik asosida kuzatuvchi sifatida qatnashishi mumkin. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari jarayoni onlayn rejimida ovozli videotranslyatsiya qilinadi hamda ushbu video tasvirlar 1 yil davomida mutaxassislik kafedrasida saqlanadi.

15. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining tarkibi oliy ta'lim muassasasi rektori tomonidan bitiruv semestri boshlanishidan bir oy oldin tasdiqlanadi.

Zaruriyat bo'lganda attestatsiyasi sinovlarining biri bo'yicha bitta rais rahbarligida bir nechta yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tuzilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestatsiyasi jarayonida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta'lim sifatini nazorat qilish Davlat inspeksiyasi vakillari ishtirok etishlari mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarining davlat attestatsiyasidan o'tmagan yo'nalish va mutaxassislik bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi ushbu oliy ta'lim muassasasining yuqori turuvchi vazirlik (idora) tomonidan tashkil etiladigan davlat attestatsiyasi komissiyasi tomonidan o'tkaziladi.

### IV. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASINI O'TKAZISH TARTIBI

16. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari boshlanishidan oldin yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi raislari bilan oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) shaxsan yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining tayyorgarlik darajasi, komissiya raislari va a'zolarining vazifalari, bitiruvchilarga qo'yilayotgan talablar, tartib-intizam to'g'risida yig'ilish o'tkaziladi.

17. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari yozma, test yoki og'zaki usulda tashkil etiladi va ushbu tartib oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori asosida ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan belgilanadi hamda yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi. Talabalar sinov o'tkaziladigan fanlar dasturlari bilan ta'minlanadilar, ularga tayyorgarlik ko'rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

18. Yakuniy davlat attestatsiyasiga tegishli o'quv reja va fan dasturlarini to'liq tugatgan va o'quv rejasida nazarda tutilgan barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan talabalar qo'yiladi.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari tegishli ta'lim dasturlarini to'liq o'zlashtirgandan keyin yakuniy davlat attestastiyasidan o'tishlari majburiydir.

19. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovi yakuniy davlat attestastiya komissiyalarining ochiq majlislarida, a'zolarining kamida uchdan ikki qismi ishtirok etgan holda, rais ishtirok etmagan taqdirda rais o'rinbosari raisligida o'tkaziladi.

Diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovi ishlab chiqarish bazasida tashkil etilgan kafedra filiallarida sohaning etakchi mutaxassislarini jalb etgan holda o'tkazilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlari bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning reyting tizimiga muvofiq aniqlanadi hamda yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining majlis bayoni rasmiylashtirilgandan so'ng shu kunning o'zida e'lon qilinadi.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlarida mualliflikni o'zlashtirishga (plagiatga) yo'l qo'yilmaydi. Bunday holat aniqlanganda davlat attestastiya komissiyasi tomonidan bitiruvchiga tegishli attestastiya sinovidan qoniqarsiz baho qo'yiladi yoki qo'yilgan ijobiy baho bekor qilinadi.

20. Yakuniy davlat attestastiya komissiyasi bitiruvchilarning yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari natijalari asosida ularga ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha bakalavr (magistr) darajasi berish haqida qaror qabul qiladi.

Yakuniy davlat attestastiya komissiyalarining qarorlari ochiq ovoz berish yo'li bilan, majlisda ishtirok etuvchilarning ko'pchilik ovozi bilan qabul qilinadi. Ovozlar teng bo'lgan holda, raisning ovozi hal qiluvchi hisoblanadi.

21. Oliy ta'lim muassasasi bitiruvchisi yakuniy davlat attestastiyasi tarkibiga kiritilgan yakuniy davlat attestastiya sinovidan muvaffaqiyatli o'tgandan so'ng unga muvofiq darajadagi oliy ma'lumot to'g'risidagi diplom va uning ilovasi beriladi.

22. Fanlar dasturlarini o'zlashtirishda katta yutuqlarga erishgan va o'quv rejasidagi barcha fanlarning kamida 3/4 qismi bo'yicha 86 ball va undan yuqori (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga erishgan, (boshqa fanlar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 71 balldan (5 baholik tizimda o'zlashtirish ko'rsatkichi 4 bahodan (yaxshi) kam bo'lmagan), shuningdek, yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari bo'yicha kamida 86 ball (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ega bo'lgan bakalavriat bitiruvchisiga «imtiyozli» diplom beriladi.

23. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs o'qish muddati tugagandan so'ng, arizasiga muvofiq yakuniy davlat attestastiyasi sinovini keyingi 3 yil davomida qayta topshirish huquqiga ega.

Yakuniy davlat attestastiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs keyingi o'quv yili boshlanganidan keyin yakuniy davlat attestastiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berishni so'rab oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) nomiga ariza bilan murojaat qilishi mumkin. Bunda, shaxsga yakuniy davlat attestastiya sinovini keyingi har bir o'quv yilida (3 yil davomida) 2 martadan ortiq qayta topshirishga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestastiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berish oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

24. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovidan keyingi 3 yil davomida qayta o'ta olmagan talabaga akademik ma'lumotnoma beriladi va u o'rnatilgan tarixda to'lov-kontrakt asosida tegishli bitiruv kursiga o'qish uchun qayta tiklanishi mumkin.

26. Uzrli sabab bilan yakuniy davlat attestastiyasi sinovlariga kelmagan talabalar rektorining buyrug'i bilan yakuniy davlat attestastiya komissiyasining ish yakunlanishiga qadar boshqa muddatlarda o'tkaziladigan yakuniy davlat attestastiyasi sinovlariga kiritilishi mumkin.

27. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlarida olgan bahosiga e'tiroz bildirgan bitiruvchilarning arizalarini ko'rib chiqish uchun oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan apellyastiya komissiyasi tuziladi. Apellyastiya komissiyasi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (apellyastiya komissiyasi umumiy tarkibining 40 foizigacha), shuningdek tegishli sohaning malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining tajribali professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari orasidan kamida 5 kishidan iborat tarkibda shakllantiriladi.

Apellyastiya komissiyasi tarkibiga joriy yilda yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasi ishida ishtirok etgan shaxslarning kiritilishi taqiqlanadi.

28. Yakuniy davlat attestastiyasi jarayonida qo'yilgan bahodan noroz bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestastiyasi baholari e'lon qilingan kundan e'tiboran uch kun muddat ichida apellyastiya komissiyasiga murojaat qilish huquqiga egadirlar.

29. Apellyastiya komissiyasi o'z xulosasini bitiruvchiga bir kun muddat ichida ma'lum qilishi lozim.

30. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining ishi bo'yicha yillik hisobot oliy ta'lim muassasasi Ilmiy kengashida ko'rib chiqiladi. Mazkur Ilmiy kengashga yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari raislari taklif qilinadi.

## V. YAKUNIY QOIDALAR

31. Mazkur Nizomda belgilangan qoidalar bo'yicha nizolar qonun hujjatlariga muvofiq hal qilinadi.

32. Ushbu Nizom O'zbekiston aloqa va axborotlashtirish agentligi, "O'zbekiston temir yo'llari" DAK, Davlat soliq qo'mitasi, Badiiy akademiya, Navoiy ko'metallurgiya kombinati, Xalq ta'limi vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqi ishlar vazirligi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Davlat test markazi bilan kelishilgan.

"O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami", 2009 yil, 23-son, 267-modd.

5210200 - Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan  
Yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlarini  
BAHOLASH MEZONILARI

Yozma ish uchun 4 tadan savol tuziladi va har bir savolga "0" balldan "25" ballgacha baholanadi.	20-25-ball	Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savolning har birini mohiyatini tushunishi, bilishi, tasavvurga ega bo'lishi lozim. Uni ilmiy asoslagan holda ijodiy fikrlab, mustaqil mushohada yuritib, imloviy xatosiz yoritib berishi hamda shu sovellarda berilgan ma'lumotlarni taqqoslay olishi, xulosa va qarorlar chiqargan holda, amalda qo'llay bilihi kerak. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga maksimal 100 ball (4x25 ball) qo'yiladi. Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatgichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar tavsiya etiladi (har bir savol uchun): 20-25 ball uchun talabani bilim darajasi qo'yidagilarga javob berishi lozim: xulosa va qaror qabul qilish; ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarni amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	Umumiy ball - 100 ball
	15-20 ball	Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savol to'g'risida bilim va tasavvurga ega bo'lishi lozim. Savolni mohiyatini tushungan holda mustaqil mushohada yuritib, savol mazmunini yoritib berishi kerak. Berilgan ilmiy ma'lumotlarni o'zaro taqqosga qiyinaladi, xulosalar yakuniga yetmagan. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 20 ball (5x4 ball) qo'yiladi. 15-20-ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; • mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; • mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bulish.	86-100-ball. A'lo, (86-100 %).
	10-15 ball	Talaba yozma ishdagi 4 ta savolni mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, qisman bilishi hisobga olinadi. Ilmiy ma'lumotlar qisman yozilgan, bu ma'lumotlar asosida mustaqil fikr va xulosalar yurita olmaydi. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 15 ball qo'yiladi. 10-15-ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; • mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	71-85-ball. yaxshi (71-85 %).
	5-10-ball	Talaba 4-ta savolning mohiyatini qisman tushunsa, ilmiy ma'lumotlarni yozishda xatoliklarga yo'l qo'ysa. Mustaqil fikr va xulosalar yoritilmagan bo'lsa, yozma ishga jami 10 ball qo'yiladi.	55-70-ball. Qoniqarli, (55-70 %)
	0-5 ball	Talaba 4-ta savolni mohiyatini tushunmasa, ilmiy ma'lumotlarni bayon etishda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yilsa, ma'lumotlar asosida mustaqil fikr yurita olmasa, yozma ishga jami 5 ball qo'yiladi.	0-54 ball. Qoniqarsiz, (0-54 %)

I.Fanning mazmuni

Fanning o'qitish maqsadi - jismoniy tarbiya asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy-usuliy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi- jismoniy tarbiya va sport faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatining tushunchalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sportning vosita va usullarini o'zlashtirish, jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy shakllarini o'rganish; tayyorgarlik fanlari tizimida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda uslubiyatining integratsiyalovchi roli to'g'risida tasavvur hosil qilish; amalda harakat faoliyatlarini o'rganish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bilimlarni shakllantirish nazariyasi va uslubiyatini qo'llashga o'rgatish.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti.

Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalariga ta'rif "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy tayyorgarlik", "Sport", "Jismoniy madaniyat tizimi". Jismoniy madaniyatning maqsadi va vazifalari. Jismoniy madaniyat nazariyasining oliy jismoniy ta'lim tizimidagi o'rni.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi

Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari. Aqliy tarbiya vositalari. Aqliy tarbiya uslublari. Ahloqiy tarbiya. estetik tarbiya. estetik tarbiyaning mazmuni. Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

3-mavzu. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari

Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarning tutgan o'rni. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi umumiy funktsiyalari: estetik funktsiya, normativ funktsiyasi, axborot funktsiyasi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi maxsus funktsiyalari: ta'lim va tarbiya funktsiyasi, amaliy funktsiya, sport funktsiyasi, rekreativ va sog'lomlashtirish-reabilitatsiya funktsiyasi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy komponentlari va shakllari. Jismoniy tarbiya bazasi. Sport. Kasb-amaliy jismoniy madaniyati. Sog'lomlashtirish qayta tiklash jismoniy madaniyati.

4-mavzu. Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif

Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi. Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi va mohiyati. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Texnika. Texnikaning asosi, zvenolari va detallari. Jismoniy mashqlarning turkumlanishi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Gigiyenik omillar.

#### **5-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik uslublari**

Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik vositalariga tavsif. Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar So'z uslubi. Ko'rgazmalilik uslubi.

#### **6-mavzu. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublari**

Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublariga umumiy tavsif. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rganish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi, yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonidastandart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi, kombinatsiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot, intervallimashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

#### **7-mavzu. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi**

Jismoniy yuklama. Yuklamani me'yorlash. Yuklamaning hajmi, shiddati. Yuklama va dam olishni to'g'ri navbatlash. Jismoniy tarbiya jarayonida yuklama samarasining miqdor va sifat jihatdan dam olish shart sharoitlarga bog'liqligi. Faol va sust dam olish. Charchash va qayta tiklanish jarayoni. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari. Yuklamaning to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'lqinsimon shakllari.

#### **8-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga tavsif**

Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga tavsif. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganlik tamoyili. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga tavsif. Onglilik va faollilik, ko'rsatmalilik, bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot (talablarni asta-sekinlik bilan oshirib borish) tamoyillari.

#### **9-mavzu. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari**

Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari. Ko'nikma va malakani shakllantirish ta'lim jarayoni sifatida. Tushuncha va terminlar. Harakatni bajara olish. Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi. Harakat malakasi dasturining shakllanishi. Harakat malakalarida dinamik stereotipning yuzaga kelish. Harakat malakasining shakllanishida ekstrapolyatsiyaning o'рни. Harakat malakalarining shakllanish fazalari. Malakaning ko'chishi. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi. Harakatni oliy tartibda bajara olish.

#### **10-mavzu. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi**

Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoniga tavsif. Dastlabki o'rganish. Chuqurroq o'rganish. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. O'rgatish jarayonlarining vazifalari. O'rgatish jarayonlarining uslub va tamoyillar bilan o'zaro aloqasi.

#### **2-Modul. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularning shug'ullanuvchilar tayyorgarligidagi o'rni**

#### **11-mavzu. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish**

Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif. Jismoniy sifatlarning to'g'risida tushuncha. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichlilik. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

#### **12-mavzu. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash**

Insonning muvofiqlik layoqatlariga tavsif. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatining asoslari. Chaqqonlik tushunchasiga ta'rif. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati.

#### **13-mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash**

Tezkorlik tushunchasiga ta'rif. Oddiy va murakkab reaksiya. Tezkorlikning fiziologik va biokimik asoslari. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Analitik yondoshish uslubiyati. Sensomotor uslubiyati. Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

#### **14-mavzu. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash**

Egiluvchanlik tushunchasiga ta'rif. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishini muhitning tashqi temperaturasiga bog'liqligi. egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati. Faol va sust egiluvchanlik. egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

#### **15-mavzu Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish**

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish. Jismoniy kamolotga erishishda to'g'ri qaddi-qomat shakllanish ahamiyati. To'g'ri qaddi-qomat holatiga ta'sir etuvchi omillar. To'g'ri qaddi-qomatning buzulishi. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida qaddi-qomat buzilishining oldini olish. To'g'ri qaddi-qomat shakllanishining vazifalari, vositalari va usullari. Qaddi-qomat buzulishini tuzatishning asosiy uslublari. Jismoniy tarbiya tizimida ko'p yillik va alohida darslarda qaddi-qomatni shakllantirishda jismoniy mashqlarni qo'llash.

Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash. Tana vaznini ortish omillari.

Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.

### 16-mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash

Kuch tushunchasiga ta'rif. Kuch namoyon bo'lishi sharoitlariga kuchning bog'liq ekanligi. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari. Portlovchi kuch. Muskul kuchi va sportchining vazni. Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar. Kuch mashqlarini bajarishda gavda holatining ahamiyati. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubi.

### 17-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash

Tushunchaning ta'rif. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Nafas olish va chidamlilik. Turli intensivlikdagi siklik mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Yakkama-yakka bahslashuv va sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari. Chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

### 3-Modul. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

#### 18-mavzu. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Ma'ruzada ilk va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy pedagogik ahamiyati, vazifalari va me'yorchilik asoslari, jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi, jismoniy tarbiya dasturida ko'rsatilgan vositalar tarkibi va yoshlik davrlariga qarab ularning farqlanishi o'rgatish va bilan birga ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ish shakllarini, bolalar o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya haqida ma'ruzalar va musobaqalar tizimini yoritib berish lozim.

#### 19-mavzu. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi

Ma'ruzani yoritishda umumiy o'rta ta'lim maktab tizimida jismoniy tarbiya majburiy kurs ekanligi; Maktab o'quv rejasi bo'yicha jismoniy tarbiyaning umumiy kursi; Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotining dastur mazmuniga ko'ra dars shakli; Maktab jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi, dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslarining turlarini o'rgatishdan tashqari, maktabda jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi, dastur materiallari va o'quvchilarning yosh xususiyatlariga ko'ra darslarning turlarini va darslarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqarish uslublari ko'proq misollar orqali tushuntirish zarur.

#### 20-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiyshakli sifatida, uning tuzilishi

Ma'ruzani talabalarga yoritib berishda jismoniy tarbiya darsi olib boriladigan mashg'ulotlar orasida asosiy ekanligini. Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarning asosiy shakllari va ularning tuzilishi. Jismoniy tarbiyaning vositalari, darsni tashkil qilish usullarini o'rgatish. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarning tuzilishi va o'tkazish uslubiyatini

talabalarga yoritib berish zarur.

#### 21-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari

Ma'ruzani yoritib berishda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yorchilik qoidalarini o'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishni o'rgatish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish usullarini misollar bilan tushuntirish lozim bo'ladi.

#### 22-mavzu. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi

Ma'ruza davomida "Dars, darsdan tashqari shakllar" to'g'risida ko'rsatma berish umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning darsdan va sinfdan tashqari shakllari. Mashg'ulotga kirish, gimnastika, harakatli daqiqalar (fizkultminutka), katta tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish asoslarini o'rgatish kerak.

#### 23-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi

Ma'ruza davomida ko'proq davlat hujjatlariga, dastur bo'limlariga talabalarining e'tiborini qaratish, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yorchilik qoidalarini o'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishni o'rgatish kerak bo'ladi.

O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlariga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini doska yordamida tushuntirish, dastur bo'limlarga alohida tavsif berish lozim.

#### 24-mavzu. Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlabchiqish texnologiyasi asoslari

Ma'ruza davomida o'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlariga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini doska yordamida tushuntirish, dastur bo'limlariga alohida tavsif berish lozim.

#### 25-mavzu. Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida yil davomida va har bitta chorak uchun dars oldiga vazifalar qo'yib, ish rejasini tuzish texnologiyasini tushuntirish bilan birga har-bir sinf uchun dars mashg'ulotlarini olib borishni tavsiya etiladi.

#### 26-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida ko'proq dars konspektining to'g'ri yozilishiga va uning mazmuniga, dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni aniq qo'yishga talabalarining

e'tiborini qaratishi lozim.

**27- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish uslubiyati**  
Ma'ruza davomida pulsometriya (jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini aniqlash)ning qo'llanilishi, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish haqida ma'lumotlar berish zarur.

**28- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish uslubiyati**  
Ma'ruza davomida xronometraj (darsning umumiy va motor zichligi)ning qo'llanilishi, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish haqida ma'lumotlar berish zarur.

**29- mavzu. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati**  
Ma'ruza davomida jismoniy tarbiya darslarini pedagogik tahlil qilish uslublari; o'qituvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish, o'rgatish uslublarining qo'llanilishi haqida ma'lumotlar berish, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish va xulosalar chiqarish zarur.

**30- mavzu. O'rta maxsus kasb-hunar va oliy ta'lim tizimlarida jismoniy tarbiya**  
Ma'ruza davomida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida tahsil oluvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish va shu orqali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari haqida ma'lumot berish lozim.

#### **4-Modul. Jismoniy tarbiya ko'p yillik tizim sifatida**

**31- mavzu. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya**  
Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga ta'rif. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning vositalari. Amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot shakllari. Ba'zi bir kasb egalarining kasb-amaliy jismoniy tayyorgarligi.

**32- mavzu. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya**  
Mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiyadan foydalanish. Ishlab chiqarish jarayonida mashg'ulot shakllari mazmuni vosita va uslublarining xususiyati. Jismoniy tarbiya mehnatkashlarning kundalik turmush tarzini optimallashtiruvchi vosita sifatida.

#### **3- mavzu Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiya**

Keksa yoshdagilar organizmidagi o'zgarishlar. Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiyasining maqsadi, vazifalari, shakli, foydalanish uslubiyati va tuzulishi. Keksa yoshdagilarni jismoniy-sog'lomlashtirish tizimida pedagogik, tibbiy va o'zini-o'zi nazorat qilish.

**33- mavzu Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari.**  
Sog'lomlashtirish mashg'uloti tuzulishining asoslari. Maxsus sog'lomlashtirish vositalarining yo'naltirish xususiyatlari. Jismoniy- sog'lomlashtirish xususiyatining

tizimi va uslubiyati. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini baholash.

#### **Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari Asosiy adabiyotlar**

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2015 210 b.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
5. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т.,-2005 250 с.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

8. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar. №11.
9. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanidan dastur (bakalavr yo'nalishi uchun). I., 2003.
10. Raxmatova D.N., Xolmurodov L.Z. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. Uslubiy qo'llanma. T., 2016.
11. Salamov R.S. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O'quv qo'llanma. T.,-1991.
12. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
13. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания - Новополюцк: ПГУ, 2008.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
15. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений /



Э.Я. Степаненкова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 368с.

16. Фурманов А.Г., Круталевич М.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. Пособие. – Минск, 2014

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр.

– М.: Академия, 2012. – 480 с.

18. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебная пособия. Т.,-2004 200 с.

19. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебная пособия. Т.,- 2009. 220 с.

#### Internet saytlari

20. [www.gov.uz](http://www.gov.uz) – O‘zbekiston Respublikasi hukumat portali.

21. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlarimilliy bazasi.

22. <http://www.ziyonet.uz> – O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog

### 3.01. Psixologiya (sport)fani dasturining nazariy qismi

#### I.Fanning mazmuni

Fanni o‘qitishdan maqsad – talabalarda sport psixologiyasi haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarini sportda o‘rgatish va takomillashtirish psixologiyasini shuningdek, sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik omillarini sportchini psixologik jihatdan tayyorlash.

Fanning vazifasi – fanlar tizimiga sport psixologiyasining integratsiyalashuvi yo‘llarini; sport psixologiyasining zamonaviy holatini; musobaqa oldi stresslari; musobaqadan keyingi stresslar haqidagi bilimlarga ega bo‘lishi;

sport psixologiyasining vazifalarini; sport faoliyatining ijtimoiy psixologik jihatlarini; harakat malakalari va sifatini takomillashtirishning psixologik asoslarini; sport faoliyatini psixologik jihatdan ta’minoti asoslarini;

sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullarini; sportda texnik tayyorlikning psixologik xususiyatlarini; sportda taktik tayyorlikning psixologik xususiyatlarini; sportchini psixologik tayyorlashning psixologik xususiyatlarini bilishi va ulardan foydalana olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi;

sportchi, sport murabbiysi (trener) hamda sport hakami shaxsini 4 shakllantirish va rivojlantirishning o‘ziga xos jihatlarini tadqiq etishni; musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini ta’minlovchi omillarni aniqlashni; sportchi va murabbiy psixologiyasidagi o‘ziga xosliklarni aniqlash malakalariga ega bo‘lishi kerak.

#### 1-modul. Sport psixologiyasining umumiy muammolari

##### 1-mavzu. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari

Sport psixologiyasi - psixologiya fanining maxsus amaliy sohasi ekanligi. Sport psixologiyasining umumiy psixologiya, psixologiya fanining boshqa tarmoqlari, sportning nazariya va amaliyoti bilan bog‘liqligi. Sport psixologiyasining predmeti. Sport psixologiyasining hozirgi xolati, uning asosiy vazifalari va ilmiy tekshirish muammolari.

##### 2-mavzu. Sport psixologiyasining paydo bo‘lishi va rivojlanishi

Sport psixologiyasining vujudga kelishi va tarixiy taraqqiyoti. Sport psixologiyasining paydo bo‘lishi va rivojlanishi. Sport psixologiyasining asoschisi. Olimlarning sport psixologiya fani bo‘yicha olib borgan ilmiy ishlari. Xalqaro sport psixologiyasi qo‘mitasining tashkil etilishi. Sport psixologiyasi rivojlanishi bo‘yicha chaqirilgan va tashkil etilgan ilmiy kongresslar.

##### 3-mavzu. Sport psixologiyasining o‘zbekistonda rivojlanishi.

O‘zbekiston respublikasida sport psixologiyasining paydo bo‘lishi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining sport psixologiyasi rivojlanishiga

qo' shgan xissasi. Sport psixologiyasi bo'yicha dastlabki ilmiy maqolalar va ilmiy ishlar mualliflari. Sport psixologiyasini rivojlanishi. Sport psixologiyasi bo'yicha tashkil etilgan laboratoriya.

#### **4-mavzu. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati**

Psixika va ong to'g'risida umumiy tushuncha. Psixologiyaning sportdagi o'ri. Oliy nerv faoliyati haqida umumiy tushuncha. Psixikaning nerv fiziologik asoslari. Markaziy nerv sistemasi. Bosh miya va psixik funksiyalar. Periferiya nerv sistemasi. Vegetativ nerv sistemasi. Reflekslar. Yuksak nerv faoliyatining asosiy qonuniyatlari.

#### **5-mavzu. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi**

Psixik jarayonlar to'g'risida umumiy tushuncha. Bilish jarayonlari to'g'risida tushuncha. Emotsional soha (xissiyot sohasi) to'g'risida umumiy tushuncha. Iroda sohasi to'g'risida umumiy tushuncha. Psixik funksiyalar.

#### **6-mavzu. Har xil sport turlarida sezgilarning roli**

Sezgililar haqida umumiy tushuncha. Sezgi turlari. Ko'rish sezgilari. Eshitish sezgilari. Taktill sezgilari. Muskul-xarakat sezgilari. Muvozanat sezgilari. Xarorat sezgilari. Organik sezgilari. Og'riq sezgilari. Xid bilish sezgilari. Ta'm bilish sezgilari. Sezgi sohasidagi ba'zi qonuniyatlar. Sezgilarning sportdagi ahamiyati.

#### **7-mavzu. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli**

Idroklar to'g'risida umumiy tushuncha. Idrokning murakkabligi. Fazoni idrok qilish. Vaqtni idrok qilish. Harakatni idrok qilish. Illyuzalar. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklar.

#### **8-mavzu. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati**

Tasavvur to'g'risida umumiy tushuncha. Tasavvurning turlari. Tasavvurning nerv fiziologik asoslari. Ideomotor aktlar to'g'risida umumiy tushuncha. Ideomotor mashg'ulotlar.

#### **9-mavzu. Hayol – zarur sharoitlardi sport natijalarini oshirish sifatida**

Hayol haqida umumiy tushuncha. Hayol qilish jarayoni. Hayol turlari. Hayol kengligi va mazmunliligi. Ijodiy hayolning sportdagi ahamiyati. Hayol –sport natijalarini oshirish sifatida.

#### **10-mavzu. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi**

Tafakkur haqida umumiy tushuncha. Fikr yuritish operatsiyalari. Hukm va xulosa chiqarish. Tushuncha. Tafakkurning turlari. Tafakkurning o'sishi. Texnik-taktik tayyorgarlikda tafakkurning o'ri. Musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati. Sport faoliyatini rivojlantirishda intellekt va uning ahamiyati.

#### **11-mavzu. Nutq – muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida**

Nutq to'g'risida umumiy tushuncha. Nutqning xususiy funksiyalari. Nutq – ifodalash vositasi. Nutqning anatomik-fiziologik asoslari. Nutq va tafakkur. Nutq turlari. Nutq –o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida.

#### **12-mavzu. Xotira va uning sportdagi ahamiyati**

Xotira to'g'risida umumiy tushuncha. Xotira jarayonlari. Esda olib qolish. Esda tushurish va uning xillari. Esda saqlash va unutish. Xotiraning ahamiyati. Xotiraning o'sishi. Sportdagi bilim ko'nikma va malakalarni egallashda xotiraning o'ri.

#### **13-mavzu. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati**

Diqqat to'g'risida umumiy tushuncha. Diqqatning fiziologik asoslari. Diqqatning turlari. Diqqatning xususiyatlari. Diqqatning ko'chuvchanligi, diqqatning taqsimlanishi, diqqatning hajmi, diqqatning kuchi va barqarorligi. Sport faoliyatida diqqat xususiyatlarining ahamiyati.

#### **14-mavzu. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati**

Emotsiya (hissiyot) to'g'risida umumiy tushuncha. Hissiyotning fiziologik asoslari. Hissiyotning tashqi ifodalanishi. Emotsional holatlar va ularning turlari. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning tavsifi.

#### **15-mavzu. Iroda va uning sportdagi ahamiyati**

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz faollik to'g'risida umumiy tushuncha. Irodaviy harakatlarning asosiy bosqichlari. Irodaviy harakatlarning sifatleri. Irodaviy harakatlarning nerv –fiziologik asoslari. Sport turlarini egallashda irodaning o'ri.

#### **16-mavzu. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari**

Sport psixologiyasida ilmiy tekshirishlarning vazifalari va ahamiyati. Ilmiy va amaliy tekshirishlar. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarini tavsifi. Kuzatish. Eksperiment (tabiiy va laboratoriya). Suhbat usuli. Anketa usuli. Testlar

usuli. Loyihalashtirilgan testlar. Psixomotor testlar. Psixodiagnostika. Ilmiy tekshirishni uyushtirish. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarining klassifikatsiyasi. Psixik, sensomotor va psixomotor jarayonlar va funksiyalarni tekshirish usullari. Sportchini psixik xolotlarini tekshirish usullari. Sport kollektivi, komanda va shaxslararo munosabatlarni tekshirish usullari.

#### 17-mavzu. Sportda psixodiagnostika usullari

Psixodiagnostika haqida tushuncha. Psixodiagnostika prinsiplari: ob'ektivlik prinsipi, dinamiklik prinsipi, analiz-sintez o'rganish prinsipi. Psixodiagnostika usullariga talablar: kuchga ega bo'lganligi, barqarorligi, prognostik (oldindan 7 aytib berish, baxolash) qiymati, farqlash kuchi. Spetsifik, yarim spetsifik, nospetsifik testlar tavsifi.

#### 18-mavzu. Psixik xolatlarni diagnostikasi

Psixik xolat diagnostika bo'yicha uslublar. Psixik jarayon xususiyatlarini tekshirish usullari. Shaxs xususiyatlarini diagnostika qilishda qo'llaniladigan uslublar. Sotsiometriya - bu ijtimoiy psixologik tekshirish usullaridir, Psixodiagnostika usullaridan foydalanish: "PSI-10", "Sinxro", "Psixologiya", kabi kompyuter o'quv dasturlaridan va "SPORK" sportchilarni portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish moslamasidan foydalaniladi.

#### 19-mavzu. Aniq sport turlariga psixologik tavsif

Sport to'g'risida umumiy ma'lumotlar: vazifasi, ob'ektiv sharoitlari, ish hajmi, sportchilar o'rtasidagi munosabatga tavsif, harakat va malakalarga tavsif. Sezgi, ixtisoslashtirilgan idroklar, diqqatni turlari va xossalari, idrok va tafakkurni tezligi, harakat malakalarining shakllanishida harakat tasavvurlarining rivojlantirishga qo'yiladigan talablar. Ayni sport turidagi ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, irodaviy zo'r berish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish.

#### 20-mavzu. Sportda ta'lim- tarbiyani o'rgatish va takomillashtirish psixologiyasi

Sportda tarbiyalash, o'qitish va mashg'ulotlarning umumiy psixologik tavsifi. O'qitish va sportda takomillashtirish - sportchi shaxsini maxsus bilimlarga o'rgatish, maxsus harakat malakalarini shakllantirish, psixik funksiyalarini rivojlantirish va ijobiy xususiyatlarini tarbiyalash pedagogik jarayon sifatida.

#### 21-mavzu. Sport faoliyatining psixologik tavsifi

Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sportdagi xissiy emosional kechinmalarning

xususiyatlari. Muskul zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berishlar, diqqat bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'riqish. Xoldan toyish va kuchdan qolish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar, kun tartibi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar. Xavf - xatar va tavakkalchiliklarni cho'zilishi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar.

#### 22-mavzu. Sport ekstremal faoliyat sifatida

Ekstremal faoliyat to'g'risida umumiy tushuncha. Real va ramziy xavflar to'g'risida tushuncha. Har bir sport turlaridagi ekstremal faoliyatning ahamiyati.

#### 23-mavzu. Sport faoliyatidagi motivlar

Motiv to'g'risida umumiy tushuncha. Sportdagi motivlarning rivojlanish dinamikasi. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi. Ixtisoslashgan va tanlangan sport turlari bosqichi, sport mahorati bosqichi. Sportdagi motivlarning individual xususiyatlari. Individualistik motivlar, kollektivistik motivlar, jarayonli motivlar, natijaviy motivlar.

#### 24-mavzu. Sport musobaqasining psixologiyasi

Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari. Startoldi lixoradikasi, startoldi apatiyasi, xotirjamlik xolati, jangovarlik xolati. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar.

#### 25-mavzu. Sportda shaxs psixologiyasi

Shaxs sportda shakllanishining psixologik jihatlari. Yuqori malakali sportchishaxsining o'ziga xos jihatlari. Yuqori sport mahoratiga erishgan sportchilar shaxsi motivasiyasining hususiyatlari. Sportchi shaxs faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri. Sportda individual faoliyat uslubi. Chempion sportchining shaxsiy sifatlari.

#### 26-mavzu. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati

Qobiliyat to'g'risida umumiy tushuncha. Qobiliyat va uning turlari to'g'risida umumiy tushuncha. Sport turlarini egallashda qobiliyatning ahamiyati. Qobiliyat ko'nikma malakalarni egallashda tutgan o'rni.

#### 27-mavzu. Sportchining texnik-taktik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati

Sport faoliyatidagi qobiliyatlar to'g'risida umumiy tushuncha. Texnik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati. Taktik ko'nikma va malakalarni egallashda qobiliyatning roli. Qobiliyatni rivojlantirishning ahamiyati.

### **28-mavzu. Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati**

Tezkor -kuch sport turlarida portlash qobiliyatning o'rni. Portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishning muhimligi. Portlash qobiliyatning rivojlantirishning musobaqa natijalariga ijobiy ta'siri.

### **29-mavzu. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamaning o'rni**

Sportchilarni portlash qobiliyatini rivojlantirishda sport trenajyorlarining ahamiyati. Portlash qobiliyatini rivojlantirishning shaxsiy omillarga ta'siri. SPORK moslamasi haqida tushuncha.

### **30-mavzu. SPORK moslamasi yordamida sportchining portlash qobiliyatini rivojlantirish**

SPORK moslamasining tuzilishi va funksiyasi. Portlash qobiliyatning rivojlanish darajasini o'lchashda SPORK moslamasining ahamiyati. Portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishda kam kuch, vaqt va energiyani tejagan xolda yuqori darajaga erishish.

### **31-mavzu. Shaxsning intilish darajasi va uning sportdagi ahamiyati**

Shaxs haqida umumiy tushuncha. Individ, odam, shaxs tushunchalariga tavsif. Sportchi shaxsining yo'nalishi. Shaxsning dunyoqarashi (qiziqish, motivatsiya, ehtiyoj).

### **32-mavzu. Murabbiy shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi**

Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari. Murabbiy faoliyatiga qoyilgan talablar. Murabbiy faoliyatining tuzilishi. Pedagogik taktning psixologik asoslari. Murabbiy obro' si, psixologik tayyorgarlikda murabbiyning boshqarish uslubi va uning ahamiyati. Murabiy -sportchi o'zaro munosabatlarining xususiyatlari. Murabbiy faoliyatini baxolashda asosiy mezonlar.

### **33-mavzu. Trener shaxsi va faoliyatining psixologik karakteristikasi**

Trenerni ayrim sport turi bo'yicha pedagog sifatida umumiy psixologik xususiyatlari. Trenerni boshliq sifatida asosiy funksiyalari: informasion,

o'rgatuvchi, tarbiyaviy, boshqaruvchi, administrativ va ularning har birining trener faoliyatida ahamiyati.

### **34-mavzu. Murabbiy faoliyatining boshqaruv uslublari**

Trener faoliyatining uslubi. Jamoani boshqarish uslubi. Jamoani boshqarish avtoritar (markazdan boshqarish), demokratik (kengash) va liberal uslublarining xususiyatlari. U yoki bu boshqarish uslublarida sportchi-trener munosabatlarining harakteri. Jamoani boshqarishda individual uslub xaqida tushuncha. Boshqarish uslubi va jamoani sport faoliyatidagi muvaffaqiyati. Trener shaxsining individualpsixologik xususiyatlari: ma'naviy sifatlarining xususiyatlari.

### **35-mavzu. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi**

Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari. Psixik zo'riqish va o' ta zo'riqishning sport faoliyatiga ta'siri. Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari. Psixik zo'riqish va o'ta zo'riqishning sport faoliyatiga ta'siri. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o' ta zo'riqishlarning belgilari. Mashg'ulot jarayonida trenerga tavsiyalar. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasining shakllanishi. Natija motivatsiyasi va mashg'ulotlar motivatsiyasining almashishi. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixik mustaxkamlik, yuqori darajadagi sport formasini shakllantirish.

### **36-mavzu. Sportda psixologik stresslar**

Sport va psixik stress. Musobaqa va psixik stress. Sportchi temperamenti va stress. Sportchishaxsini intilish darajasi va stres. Stress va komandada oyin munosabatlari. Sportchi muvaffaqiyatlarining darajasi. Musobaqa stressogen omillariga psixikaning adaptatsiyasi.

### **37-mavzu. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik va mashqlangan xolati cho'qqisini shakllantirish**

Psixologik tayyorgarlikning optimal darajasi. Psixologik barqarorlik. Musobaqalashuv sharoitlarida sportchilarning psixik ishonchligini shakllantirish. Sportchini mashqlangan xolatini cho'qqisiga olib chiqish.

### **38-mavzu. Sportchini jismoniy jihatdan tarbiyalashning psixologik asoslari**

Sportchini jismoniy jixatdan tayyorlashning psixologik asoslari xaqida tushuncha. Tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik jismoniy sifatlarining psixologik tavsifi. Jismoniy sifatlarini anglash xususiyatlari va ularni boshqarish. Jismoniy sifatlarining maxsus idrok qilish va ularning harakat malakalari bilan bog'lanishi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning har bir sport turi spesifikasi bilan bog'liqligi

### **39-mavzu. Sportda texnik jihatdan tayorlashning psixologik asoslari**

Sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlarini haqida umumiy tushuncha. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakteristik malakalarida ongning roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli.

### **40-mavzu. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar**

Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok. Sportda ixtisoslashtirilgan idroklar tavsifi. Ularni jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorlash bilan bog'liqligi. Ixtisoslashtirilgan idroklarning fiziologik asoslari. Ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularni aniq sport turlarida rivojlantirish yo'llari. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash uslublari.

### **41-mavzu. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati**

Reaksiyalar to'g'risida umumiy tushuncha. Oddiy reaksiya va uning tuzilishi. Murakkab reaksiya va uning tuzilishi. Oddiy va murakkab reaksiya davrlari va lahzalari. Reaksiyalarning sensor, neytral va motor tiplari.

### **42-mavzu. Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari**

Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jihatdan tayyorlash haqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati ekanligi. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari.

### **43-mavzu. Turli xildagi harakatlarning psixologik xususiyatlari**

Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli. Taktik harakatlarni takomillashtirish usullari.

## **2-modul. Sportchini psixologik jihatdan tayyorlash**

### **44-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari**

Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash haqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari.

### **45-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari**

Psixologik tayyorlashning prinsiplari. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari.

### **46-mavzu. Sportchini irodaviy tayyorlash.**

Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'z-o'zini irodasini tarbiyalash.

### **47-mavzu. Sportchilarni konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash**

Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi. Sport harakterining spetsifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovarlik xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyorlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga ta'sir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolati belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish.

### **48-mavzu. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik asoslari guruh va jamoa dinamikasi**

Jamoa va guruh haqida tushuncha. Kichik guruh xarakteristik faoliyati va ularning rivojlanish bosqichlari. Sport komandasining kollektiv sifatidagi maxsus psixologik tuzilishi. Sport komandasining formal yoki rasmiy tuzilishi va uning ichidagi rollarni taqsimlanishi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning har bir sport turi spesifikasi bilan bog'liqligi

### **39-mavzu. Sportda texnik jihatdan tayorlashning psixologik asoslari**

Sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlarini haqida umumiy tushuncha. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakteristik malakalarida o'zining roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli.

### **40-mavzu. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar**

Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok. Sportda ixtisoslashtirilgan idroklar tavsifi. Ularni jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorlash bilan bog'liqligi. Ixtisoslashtirilgan idroklarning fiziologik asoslari. Ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularni aniq sport turlarida rivojlantirish yo'llari. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash usullari.

### **41-mavzu. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati**

Reaksiyalar to'g'risida umumiy tushuncha. Oddiy reaksiya va uning tuzilishi. Murakkab reaksiya va uning tuzilishi. Oddiy va murakkab reaksiya davrlari va lahzalari. Reaksiyalarining sensor, neytral va motor tiplari.

### **42-mavzu. Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari**

Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jihatdan tayyorlash haqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati ekanligi. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari.

### **43-mavzu. Turli xildagi harakatlarning psixologik xususiyatlari**

Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli. Taktik xarakteristiklarni takomillashtirish usullari.

## **2-modul. Sportchini psixologik jihatdan tayyorlash**

### **44-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari**

Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash haqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari.

### **45-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari**

Psixologik tayyorlashning prinsiplari. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari.

### **46-mavzu. Sportchini irodaviy tayyorlash.**

Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'z-o'zini irodasini tarbiyalash.

### **47-mavzu. Sportchilarni konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash**

Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi. Sportchining xarakteristik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovarlik xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyorlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga ta'sir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolatini belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish.

### **48-mavzu. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik asoslari guruh va jamoa dinamikasi**

Jamoa va guruh haqida tushuncha. Kichik guruh xarakteristik faoliyati va ularning rivojlanish bosqichlari. Sport komandasining kollektiv sifatidagi maxsus psixologik tuzilishi. Sport komandasining formal yoki rasmiy tuzilishi va uning ichidagi rollarni taqsimlanishi.

#### 49-mavzu. sport jamoasida sotsiometriya usullari

Sport jamoasidagi sotsiometriya usullari to'g'risida umumiy tushuncha. Shaxs shakllanishida kollektivning ta'siri. Sport jamoasidagi psixologik iqlim va shaxslararo munosabatlar.

#### 50-mavzu. Sport jamoasidagi liderlik

Lider va liderlik qilish, rahbarlik. Sport komandasida liderlik. Lider vaunga ergashuvchilarning shaxsiy xususiyatlari. Liderlik uslubi. Jamoa ichidagi o'zaro munosabatini harakteri. Sport komandasining noformal tuzilishi haqida tushuncha. Formal va noformal strukturali sport komandalarining o'zaro munosabatlari. Jamoanidagi jipslik va nizolar. Guruh qoidalarining barpo etilishi.

#### 51-mavzu. Psixik xolatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullari

Psixogegiyena, psixoprofilaktika va psixoterapiya haqida tushuncha. O'zo'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish haqida tushuncha. Psixik boshqarishning vazifalari. Emosional xolatni boshqarish mexanizmlari. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник. Для студ. ин-та физкультуры. Ташкент, ООО "Мехридарыо", 2009-312 с.

2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / O'z.Res oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - Toshkent.: "Mehridaryo", 2011-345 b.

3. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев. Ташкент, ООО "Мехридарыо"- 2010 й.

4. Nicholas T.Gallucci. Sport psychology: Perfomance Enhancement, Perfomance Inhibition Individuals and Teams. Paperback. USA 2013.

5. Ishtayev J.M. tezkor –kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangich metodologik yondashish. Monografiya. "Tafakkur nashriyoti"-T.: O'zDJTI, 2017. 224 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz / - Sh.M.Mirziyoyev. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.

7. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash yurt taraqqiyoti va halq faravonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent : "O'zbekiston" NMIU, 2017.- 48 b.

8. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – zar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan 21 iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo' nalishtariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza. 2017 yil 14 yanvar. - Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 104 b.

9. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича харакатлар стратегияси.

10. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка футболистов "Футбол" (учебник) под.обш. ред. Р.И.Нуримов. VI-глава, 238-268

11. Гаппаров З.Г.. Футболчиларни психологик тайёрлаш. "Футбол" (дарслик) Р.А.Акрамов умумий тахрири остида. VI-боб, 200-250

12. Родионов А.В. Практическая психология спорта. Ташкент. "Lider Press"-2008г.

13. Кретти Б.ДЖ. Психология в современном спорте. М.: «Физкультура и спорт».1987г

14. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной гимнастике.// спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. М. «Советский спорт» 2005г.

15. Уэйнберг Р.С. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература- 2001г.

Internet saytlari

17. www.ziyonet.uz.

18. www.childpsy.ru

19. www.edu.uz

20. www.pedagog.uz

#### 3.03. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi fanni dasturlarining nazariy qismi

##### 1. Fanning mazmuni

**Mazkur fanni o'qitishdan maqsadi** – talabalarda sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi bilimlarni nazariy asoslarini, hayotidagi psixologik hodisalar, holatlar va jarayonlarning mohiyatini, shaxsning kamoloti va unga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tadqiq etish ko'nikmasini hosil qilishdan iborat.

**Ushbu maqsadga erishish uchun fanning vazifasi** – sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi fanini o'qitish vazifalari quyidagilarni hal etishga qaratilgan:

- sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi muammolarini yechimini topishning asosiy yo'nalishtari haqida; psixologiyani vujudga kelish va rivojlanishi tarixi haqida; umumiy psixologiyaning tizimlari, tamoyillari, mexanizmlari, kategoriyalari haqidagi **bilimlarga ega bo'lishi**;

- hayot faoliyatida shaxs shakllanishining metodlari, funksiyalari, tamoyillari; insonlarning ish qobiliyatini oshirish va funksional holati optimallashtirishni bilishi

va ulardan foydalana olishida *har xil usullarini qo'llay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi*;

#### **1-mavzu. Psixodiagnostikaga kirish.**

Psixologik diagnostika tushunchasi psixologik tashxis qo'yish usullari va metodlarining ilmiy tizimi sifatida. Psixodiagnostikani qo'llanilish sohalari. Psixodiagnostik amaliyotni tashkil etish etikasi. Uning predmeti va vazifalari.

#### **2-Mavzu. Psixodiagnostika predmeti va vazifalari.**

Amaliy psixologiya va uning sohalari. Sport psixodiagnostikasi – professional faoliyatdagi maxsus soha sifatida. Psixodiagnostik faoliyat natijalaridan amaliy foydalanishda qo'llaniladigan sohalari.

#### **3-Mavzu. Psixodiagnostikani fan sifatida shakllanishi va rivojlanishi tarixi.**

Eksperimental psixologiya. Psixologik testlashtirishning tarixiy ildizlari. A. Binning testlashtirishning vujudga kelishidagi xizmatlari.

#### **4-Mavzu. Psixodiagnostikani fan sifatida rivojlanishi tarixi.**

Stenford-Bine testi uchun statistik norma. D. Kettelning testlashtirishdagi faoliyati F. Galtonning testlashtirishning vujudga kelishidagi xizmatlari.

#### **5-Mavzu. Psixologik testlashtirishning zamonaviy holatlari.**

D. Kettelning dastlabki "Intellekt test"i. Psixologik testlashtirishning zamonaviy holatlari.

#### **6-Mavzu. Psixodiagnostik metodikalarning qo'llanilishi**

Psixodiagnostik tajribalarga qo'yiladigan asosiy talablar. Psixodiagnostikaning asosiy metodlari. Diagnostik tadqiqotlarning asoslangan psixologik xulosalari.

#### **7-Mavzu. Psixodiagnostik metodikalarga qo'yiladigan talablar.**

Ishonchlilik. Psixodiagnostik metodning ishonchlilik darajasi. Psixodiagnostika natijalarini matematik statistik tahlili.

#### **8-Mavzu. Psixodiagnostik metodikalar.**

Tadqiqot natijalarining validligini ta'minlovchi omillar. Validlik. Sportda psixodiagnostik metodlardan foydalanishning asosiy yo'nalishlari.

#### **9-Mavzu. Shaxsni psixodiagnostik baholash**

Shaxs borasidagi asosiy qarashlar yunalishlari. Shaxsni o'rganish borasidagi asosiy o'rganish ob'ektlari. Shaxsni o'rganishda qullaniluvchi psixodiagnostik metodikalar.

#### **10-mavzu. Xulq-atvor diagnostikasi.**

R. Kettelning 16 faktorli shaxs so'rovnomasi. Mayers-Briggsning K. Yung tipologiyasi

Shaxslarni klassifikatsiyalash uchun shaxs tipologik indikator.

#### **11-mavzu. Shaxsdagi aksentuatsiyalarni diagnostika qilish metodikalari (K. Leongard).**

Aksentuatsiya tiplarini yoritish uchun Shmishek so'rovnomasi (K. Leongard bo'yicha). A. E. Lichkoning o'spirinlardagi aksentuatsiya tiplarini tadqiq etish so'rovnomasi.

#### **12-Mavzu. Sportchilarda psixik jarayonlar**

Sportchining diqqat ko'lamini o'lchash. Sport faoliyatida ko'rish idrokining geometrik illyuziyasi.

#### **13-Mavzu. Sportchilarda psixik jarayonlar psixodiagnostikasi**

Ustanovka illyuziyasi. Illyuziyani tushuntirish borasidagi nazariyalar. O'lcham illyuziyasi.

#### **8-Mavzu. Psixodiagnostik metodikalar.**

Tadqiqot natijalarining validligini ta'minlovchi omillar. Validlik. Sportda psixodiagnostik metodlardan foydalanishning asosiy yo'nalishlari.

#### **9-Mavzu. Shaxsni psixodiagnostik baholash**

Shaxs borasidagi asosiy qarashlar yunalishlari. Shaxsni o'rganish borasidagi asosiy o'rganish ob'ektlari. Shaxsni o'rganishda qullaniluvchi psixodiagnostik metodikalar.

#### **10-mavzu. Xulq-atvor diagnostikasi.**

R. Kettelning 16 faktorli shaxs so'rovnomasi. Mayers-Briggsning K. Yung tipologiyasi

Shaxslarni klassifikatsiyalash uchun shaxs tipologik indikator.

#### **11-mavzu. Shaxsdagi aksentuatsiyalarni diagnostika qilish metodikalari (K. Leongard).**

Aksentuatsiya tiplarini yoritish uchun Shmishek so'rovnomasi (K. Leongard bo'yicha). A. E. Lichkoning o'spirinlardagi aksentuatsiya tiplarini tadqiq etish so'rovnomasi.

#### **12-Mavzu. Sportchilarda psixik jarayonlar**

Sportchining diqqat ko'lamini o'lchash. Sport faoliyatida ko'rish idrokining geometrik illyuziyasi.

#### **13-Mavzu. Sportchilarda psixik jarayonlar psixodiagnostikasi**

Ustanovka illyuziyasi. Illyuziyani tushuntirish borasidagi nazariyalar. O'lcham illyuziyasi.

#### **14-Mavzu. Sportchi tafakkurini eksperimental o'rganish.**

Og'irlik-hajm illyuziyasi. Sportchi tafakkurini eksperimental o'rganish. Sportchining xotira jarayonini tadqiq etish.

#### **15-Mavzu. Sportchilarning individual xususiyatlari**

#### **1-mavzu: Sportchilarning emotsional holatlari psixodiagnostikasi**

Emotsional holatlarni diagnostika qilish usullari. Xavotirlanish, depressiya, stress va frustratsiya holati diagnostikasi. Sportchi motivatsiyasi diagnostikasi.

#### **2-mavzu: Psixodiagnostika predmeti va vazifalari.**

Amaliy psixologiya va uning sohalari. Sport psixodiagnostikasi – professional faoliyatdagi maxsus soha sifatida. Psixodiagnostik faoliyat natijalaridan amaliy foydalanishda qo'llaniladigan sohalari.

#### **3-Mavzu: Sport jamoalari va shaxslararo munosabat psixodiagnostikasi**

Guruhdagi shaxslararo munosabatning tuzilishini o'rganish. Shaxslararo munosabat tizimida shaxsning holatini o'rganish. Guruhdagi jipslikni o'rganish. Hamkorlik va guruhdagi o'zlashtirganlik.



#### 4-Mavzu: Projektiv metodikalar

Projektiv psixologiya tarixi. Insondagi proyeksiyalar xususida G.S.Frimen qarashlari. Projektiv metodikalarning klassifikatsiyasi. Konstitutsional metodlar. Konstruktiv metodlar. Interpretatsion metodlar. Katartistik metodlar.

#### 5-Mavzu: Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari

Psixokorreksiya haqida umumiy tushuncha. Psixokorreksiyaning maqsadi va qoidalari. Psixokorreksiya tamoyillari. Psixokorreksiya bosqichlari.

#### 6-Mavzu: Psixonaliz

Psixoanalitik nazariyada shaxs psixikasi tuzilmalari. Psixoanalizda instinktlarning turlari. Freyd talqini bo'yicha shaxs psixologik nizolari asosi. E. Erikson ajratgan shaxs rivojlanishi bosqichlari

#### 7-Mavzu: Analitik psixoterapiya

Analitik psixologiyada shaxs psixik erengiyasi turlari. K. Yung ajratgan shaxs psixik tuzilmasining turlari. Psixologik tiplar. Ekstrovert va introvert shaxs tiplari. Shaxsiy ongsizlik. Komplekslar. Jamoaviy ongsizlik..

#### 8-Mavzu: Individual psixoterapiya

Noto'kislik kompleksi va uning paydo bo'lishi. Noto'kislik kompleksini kompensatsiya qilish uchun A. Adler ajratgan usullari. Shaxs hayot shakli shakllanishi. Ijtimoiy qiziqishlar va uning ahamiyati.

#### 9-Mavzu: Geshtalt terapiya

Geshtalt terapiyaning paydo bo'lishi. Geshtalt terapiyaning asosiy qoidalari. Geshtalt terapiyada qo'llaniladigan asosiy tushunchalar. Geshtalt terapiyada himoya funksiyalari.

#### 10-Mavzu: Logoterapiya

Logoterapiyaning paydo bo'lishi. Frankl fikricha shaxs tug'ma motivatsiyasi namoyon bo'lishi. Frustratsiya holati paydo bo'lishi. Logoterapiyaning markaziy tushunchalari.

#### 11-Mavzu: Transakt analiz

Zamonaviy transakt analiz nazariyalari. Shaxs tuzilmasida "ego-holat"ning ko'rinishlari. Ijtimoiy munosabatlar jarayonida transaktlar. Hayotiy ustanovkalar. Transakt analizda psixokorreksiya maqsadi.

#### 12-Mavzu: Shaxs-markazlashgan terapiya

Shaxs-markazlashgan terapiyaning rivojlanishi. Psixologik taraqqiyotda shaxsning o'zini aktualashtirish jarayoni. A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiya modeli bosqichlari va xususiyatlari

#### 13-Mavzu: Xulq-atvor terapiyasi

Psixokorreksiya amaliyotida xulq-atvor yondashuvi taraqqiyoti. Xulq-atvor yondashuvi taraqqiyotiga ta'sir ko'rsatgan olimlarning tadqiqotlari. Operant shartlanish. Xulq-atvor terapiyasida qanday korreksion texnikalar.

#### 14-Mavzu: Kognitiv xulq-atvor terapiyasi

Shaxs konstruktleri nazariyasi va uning asoschisi. Konstruktiv alternativizm. Kognitiv analitik yo'nalishning maqsadi. Ratsional emotiv terapiyasi (RET). Fiks rol terapiyasi. Shaxs irratsional ishonchi paydo bo'lishi va uning korreksiyasi

Psixodrama va uning paydo bo'lishi. Psixodramaning maqadi. Psixodramada mavjud bo'lgan asosiy rollar. Psixodrama fazalari. Psixodramada qo'llaniluvchi texnikalar.

#### Asosiy adabiyotlar

1. Очилов М. Муаллим калб меъмури. - Т.: Ўқитувчи, 2001.

2. Хасанбоева О., Джамилова Н. Педагогик фанларни ўқитиш методикаси. - Т.: 2008.

3. Кукушин В.С. Теория и методика обучения. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005.

4. Кукушин В.С. Теория и методика воспитания. — Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.

5. Толипов У., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг таълимий асослари. - Т.: 2005.

6. Хайдаров Ф.И. Халилова Н.И. Психология фанларини ўқитиш методикаси - Т. Фан ва технологиялар 2007

7. Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии - М. СПб 2007

8. Бадмаев М.М. Методика преподавания психологии - М. СПб 2001

#### Qo'shimcha adabiyotlar

9. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил катъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятини кундалик кондаси бўлиши керак Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2016 йил июлида ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи //Халқ сўзи газетаси 2017 йил 16 январь №11.

10. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. "Ўзбекистон" 2016.

11. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. "Ўзбекистон" 2017

#### 5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari

Jismoniy, tarbiya sport nazariyasi va uslubiyoti

1. Jismoniy tarbiya vositasilar haqida tushuncha.
2. Jismoniy tarbiya darslarining bog'liqlik tomonlari haqida tushuncha bering.
3. Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.
4. "Rejalashtirish" deganda nimani tushunasiz.
5. Rejalashtirishda qanaqa talablar qo'yiladi.
6. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.
7. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni haqida tushuncha.
8. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalar nima.
9. Jismoniy tarbiya darsi qaysi vazifalar o'z ichida oladi.
10. Dars turlari haqida tushincha bering.

11. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
12. O'qituvchining jamiyatda tutgan o'rni haqida gapiring.
13. O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat.
14. O'qituvchining kasbiy shakllanish jarayoni haqida.
15. Pulsometriya jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
16. Pedagogning tarbiyaviy ishlari haqida sizning fikringiz.
17. Xronometrajning darsdagi ahamiyati.
18. Darsning umumiy zichligi ta'riflab bering.
19. Darsning motor zichligi deganada nimani tushunasiz.
20. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
21. Necha yo'nalishda darsni tahlil qilish mumkin.
22. Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.
23. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.
24. Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
25. Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.
26. Mehnatni me'yorlashtirish (bir tartibga solish) nima.
27. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi.
28. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.
29. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.
30. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
31. Qo'l muskullariga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzing.
32. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar.
33. Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.
34. So'zdan foydalanish metodi haqida.
35. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.
36. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik tamoyili.
37. Shaxsni har tamonlama kamol toptirish tamoyili.
38. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga tavsif.
39. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.
40. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
41. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi.
42. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.
43. Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.
44. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi.
45. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
46. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.
47. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi.
48. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
49. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.
50. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
51. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
52. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.

53. Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlab.
54. Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.
55. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
56. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari.

**5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari**

**3.01. Sport psixologiyasi fani**

1. Sport psixologiyasining predmeti, vazifasi va ilmiy izlanish yo'nalishlari.
2. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. O'zbekistonda sport psixologiyasining kirib kelishi va ravnaq topishi.
4. Sport turlariga psixologik harakteristika.
5. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati.
6. Psixika va ong to'g'risida tushuncha.
7. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi.
8. Har xil sport turlarida sezgilarning roli.
9. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.
10. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati.
11. Hayol – zarur sharoitlardi sport natijalarini oshirish sifatida.
12. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi.
13. Sport faoliyatini rivojlantirishda intellekt va uning ahamiyati.
14. Nutq – muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida.
15. Xotira va uning sportdagi ahamiyati.
16. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi xismi taqsimlanishi, ko'chishi, jadalligi va ularning ahamiyati.
17. Sport faoliyatidagi emotsional xolatlarning ahamiyati.
18. Iroda va uning sportdagi ahamiyati.
19. Sport psixologiyasida ilmiy-tadqiqot usullari haqida umumiy tushuncha.
20. Kuzatish va eksperiment usullari amaliyotdagi ahamiyati.
21. Suxbat va faoliyat maxsulotlarini o'rganish usullarini ahamiyati.
22. Sportda psixodiagnostika usullari.
23. Psixik jarayonlarning tadqiqot usullari.
24. Psixotashxis testlari.
25. Psixik xolatlarni tashxis usullari.
26. Sport jamoalarining psixotashxisi.
27. Sport faoliyati haqida umumiy tushuncha hamda sport faoliyatidagi irodaviy zo'riqishlar va ularning ahamiyati.
28. Sport ekstremal faoliyat sifatida.
29. Sportdagi xissiy kuyunishlarinig xususiyatlari.
30. Sport faoliyatining motivlari.
31. Sport motivlarining rivojlanish dinamikasi.
32. Sport motivlarining individual xususiyatlari.

33. Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari.
34. Startoldi xolatlarining psixologik xususiyatlari.
35. Sport kurashlaridagi xisssiyotlarinig tavsifi.
36. Musobaqadan keyingi psixik xolatlar.
37. Shaxs sportda shakllanishining psixologiyasi jabxalari.
38. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati.
39. Qobiliyat to'g'risida tushuncha.
40. Sportchining texnik-taktik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati.
41. Tezkor-kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati.
42. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamaning o'rni.
43. SPORK moslamasi yordamida sportchining portlash qobiliyatini rivojlantirish.
44. Yuqori malakali sportchi shaxsining xususiyatlari.
45. Sportchi faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri.
46. Chempion sportchining shaxsiy sifatleri.
47. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari.
48. Murabbiy faoliyatiga qoyilgan talablar.
49. Murabbiy faoliyatining tuzilishi.
50. Murabbiy obro' si, pedagogik taktning psixologik asoslari.
51. Psixologik tayyorgarlikda trenerning boshqarish uslubi va uning ahamiyati.
52. Murabbiy faoliyatining baholashdagi asosiy mezonlar.
53. Jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlariga psixologik tavsif.
54. Jismoniy sifatlarni tushunish xususiyatlari.
55. Sportda texnik jihatdan tayorlashning psixologik asoslari.
56. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi.
57. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakat malakalarida ongning roli.
58. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish bosqichlari.
59. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli.
60. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar.
61. Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok. Sportda ixtisoslashtirilgan idroklar tavsifi.
62. Ularni jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorlash bilan bog'liqligi.
63. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash usublari.
64. Ixtisoslashtirilgan idroklarning fiziologik asoslari. Ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularni aniq sport turlarida rivojlantirish yo'llari.
65. Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.
66. Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jihatdan tayyorlash.

67. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati.
68. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari.
69. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari.
70. Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi.
71. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati.
72. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli.
73. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi.
74. Psixik zo'riqish va o' ta zo'riqishning sport faoliyatiga ta'siri.
75. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o' ta zo'riqishlarning belgilari. Mashg'ulot jarayonida trenerga tavsiyalar.
76. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivasiyasining shakllanishi. Natija motivasiyasi va mashg'ulotlar motivasiyasining almashishi.
77. Sportda psixik stresslar. Sportchi faoliyatiga stressing ta'siri.
78. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik. psixik mustaxkamlik, yuqori darajadagi sport formasini shakllantirish.
79. Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash.
80. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari. Psixologik tayyorlashning prinsiplari.
81. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish.
82. Sportchini irodaviy tayyorlash.
83. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish.
84. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'zini-o'zi irodasini tarbiyalash.
85. Sportchilarni konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash.
86. Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgartigi. Sport harakterining spesifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovar xolat.
87. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.
88. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolatini belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish.
89. Sport faoliyatining ijtimoiy psixologik omillari.
90. Sport jamoasi kichik ijtimoiy gurux sifati va uning belgilari hamda rivojlanish darajalari

91. Referent guruhlar. Sport jamoasining tuzilishi.
92. Komandadagi sotsiometriya usuli
93. Sportchishaxsining shakllanishida kollektivning ta'siri.
94. Komandadagi shaxsiy munosabatlar va psixologik iqlim
95. Komanda jipslashganligiga ta'sir etuvchi omillar.
96. Sport komandasining yetakchisi. Yetakchilik turlari.
97. Yetakchilar nomzodlarini ko'rsatish mexanizmi.
98. Psixogegiyena, psixoprofilaktika va psixoterapiy.
99. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish.
100. Psixik boshqarishning vazifalari. Emosional xolatni boshqarish mexanizmlari.
101. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruzalarda olingan bilimlarni mustahkamlash, bilimlarni amaliy qo'llash ko'nikma va malakalarni shakllantirish, sport va pedagogik faoliyatda psixologik tekshirish usullarini egallashdan iborat.

Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashish, kurs loyihasi, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlarida maxsus jixozlarni, zamonaviy texnik o'qitish vositalari (proyektor, videomagnitofon, kompyuter texnikasi)ni keng qo'llaniladi

**5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari**

**2.04. Umumiy psixologiya fani**

Psixologiya tabiiy va ijtimoiy ilmiy fan sifatida.  
 Psixologiya fanining predmeti haqidagi tasavvurlar taraqqiyotining asosiy bosqichlari.  
 Psixologiyaning falsafa doirasidagi taraqqiyoti.  
 Psixologiya va ilmiy-texnik taraqqiyot  
 Psixologiyaning asosiy muammolari.  
 Pedagog faoliyatida psixologiyaning yetakchi ahamiyatga ega ekanligi.  
 Psixologiyasining tuzilishi, psixologiya sohalari psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'ri.  
 Psixologiya fanining taraqqiyoti tarixi.  
 Psixologik bilimlarning rivojlanish bosqichlari.  
 Psixologiya fanining yirik ilmiy yo'nalishlari va maktablari (biologik, evolyusion, genetik, bixeviorizm, kognitiv, ijtimoiy-madaniy).

O'zbekistonda psixologiya fanining rivojlanish tarixi.  
 Zamonaviy psixologik tadqiqotlarning ustavor yo'nalishlari, ularda to'plangan bilimlarning amaliyotda qo'llanishi.  
 Psixologiyaning tadqiqot metodlari va tarmoqlari  
 Psixologiya sohasida ilmiy-tekshirish olib borishning o'ziga xosligi.  
 Psixologik tadqiqot metodlari  
 Psixologiyada ilmiy tekshirish olib borishda zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish.  
 Xulq-atvorning psixofiziologik asosi  
 Xulq-atvorning psixofiziologik asosi  
 Endokrin tizimning inson organizmi va xulq atvoridagi ahamiyati.  
 Psixik xususiyat va holatlarning neyropsixologik asoslari.  
 Egizaklar usuli, gen va atrof-muhit bir-biriga ta'siri.  
 Irsiyat. Bixevioral genetika.  
 Psixik faoliyatning jinsga oid xususiyatlari.  
 Xulq-atvorning psixofiziologik asosi bo'yicha qisqacha xulosa va amaliy tavsiyalar.  
 Ong taraqqiyoti va ongsizlik  
 Filogenez va ontogenez haqida tushuncha.  
 Psixikaning sensor, perseptiv bosqichlari.  
 Instinkt tushunchasining mazmuni.  
 Instinktlarning klassifikatsiyasi.  
 Hayvonlarning individual va intellektual xatti-harakat shakllari.  
 Ongning paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti.  
 Onglilik va ongsizlik.  
 Muhit psixik faoliyat va taraqqiyot omili sifatida. Anglanmagan psixik jarayonlar.  
 Diqqat haqida tushuncha.  
 Diqqatning nerv-fiziologik asoslari.  
 Diqqat turlari, ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyoriydan so'nggi diqqat.  
 Diqqatning xususiyatlari, diqqat kuchi va bo'linishi, diqqat ko'lami, diqqat taqsimlanishi, shaxsda diqqat rivojlanishi.  
 Diqqatning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.  
 Sezgilarning nerv-fiziologik asoslari.  
 Sezgilarning tasnifi, sezgilarning turlari, sezgi sohasidagi qonuniyatlari  
 Sezgi va sezuvchanlikning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.  
 Idrok haqida tushuncha.  
 Idrokning nerv-fiziologik asoslari, xususiyatlari va qonuniyatlari.  
 Idrokda ob'yekt va fon, appersepsiya, idrokning konstantligi.  
 Idrokda illyuziya va gallyutsinatsiya.  
 Vaqt, harakat va fazoni idrok qilish.  
 Idrokning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.  
 Xotira haqida tushuncha.

Xotiraning nerv-fiziologik asosi.

Xotira nazariyalari.

Xotira turlari, faoliyatga ko'ra xotira turlari, maqsadiga ko'ra xotira turlari, muddatiga ko'ra xotira turlari.

Xotira jarayonlari, esda olib qolish, esda saqlash, unutish.

Xotirani o'rganish metodlari.

Xotiraning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.

Xayol haqida tushuncha.

Xayol jarayonlari.

Xayol turlari, tasavvur xayoli, ijodiy xayol, ixtiyorsiz va ixtiyoriy xayol, orzu, tush ko'rish va shirin xayol.

Xayol sifatlari, xayolning kengligi va torligi, xayolning chuqurligi va realligi, xayolning mazmundorligi va kuchi, fantaziya.

Xayolning rivojlanishi.

Xayol bo'yicha qisqacha xulosa.

Tafakkur haqida tushuncha.

Tafakkur va hissiy bilish.

Tafakkur operatsiyalari, tafakkur shakllari, turlari. Tafakkur borasidagi psixologik nazariyalar.

Muammoli vaziyat va uni hal qilish metodlari.

Tafakkurning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.

Intellekt va kreativlik haqida tushuncha.

Intellekt va kreativlik nazariyalari.

Intellekt sohasida psixologik differentsiatsiya – irsiyat, jins, madaniyat, muhit.

Intellektni o'lchash metod va metodikalari.

Intellekt sohasidagi buzilishlar.

Intellekt va kreativlikning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.

Faoliyat haqida tushuncha.

Faoliyatning tuzilishi, turlari.

Motiv va motivatsiya. Motivlarning turlari.

Motivatsiya nazariyalari (A.Maslou, A.Adler, Z.Freyd). Motivasion sohani tekshirish metodlari.

Muloqot va nutq haqida tushuncha, muloqot turlari.

Muloqotning inson filogenetik va ontogenetik rivojlanishidagi ahamiyati.

Muloqotning ijtimoiy-psixologik jihatlari haqida tushuncha.

Shaxslararo munosabatlar va ularda muloqotning o'rni.

Emosiya haqida tushuncha.

Hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslari.

Insoniy emosiyalar va hayvonlardagi emosiyalar.

Hissiy holatlarning ifodalanishi, hislarni kechirish shakllari.

Hissiy ton, affekt, stress.

Iroda haqida tushuncha.

Irodaviy faoliyatning umumiy xususiyatlari. Iroda borasidagi nazariyalar.

Irodaviy akt va uning tuzilishi.

Shaxs haqida tushuncha.

Shaxsning rivojlanishi.

Shaxsning ximoyalaniş mexanizmlari. Ta'sir etuvchi omillar.

Shaxs psixologik strukturasi. Shaxs nazariyalari (G.Ayzenk, Z.Freyd, K.Rodgers, A.Maslou).

Xarakter xaqida tushuncha.

Shaxsning o'zini o'zi baholashi.

Shaxsning o'zini o'zi nazorat qilishi va boshqarishi.

Shaxsni o'rganish metodlari (kuzatish, proyektiv texnikalar, so'rovnomalalar va amaliy testlar)

Temperament haqida tushuncha

Individuallik xususiyatlari differensial psixologiyaning predmeti sifatida

Inson shaxsi va individuallik xususiyatlari.

Xarakter shakllanishi.

Qobiliyatlar haqida tushuncha, qobiliyatlarning sifat va miqdor tavsifi, qobiliyatlarning tuzilishi.

Layoqat va qobiliyat.

Qobiliyatlar tuzilishi, turlari. Talantning paydo bo'lishi va tuzilishi.

Yosh va pedagogik psixologiya fanining tadqiqot sohasi va muammolari

Yosh va pedagogik psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.

Psixik rivojlanish haqida tushuncha, uning o'ziga xos xususiyatlari.

Rivojlanishni davrlashtirish muammosi psixik rivojlanish va ta'lim o'rnatilishidagi o'zaro munosabat.

Turli yosh davrlarda yetakchi faoliyat turlari.

Ontogeneznning ilk bosqichlarida insonning psixik rivojlanishiga xos xususiyatlar

Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish xususiyatlari

Kichik maktab yoshi davrida psixik rivojlanish xususiyatlar

O'smirlik davrida psixik rivojlanish xususiyatlari

Ilk o'spirinlik davrida psixik rivojlanish xususiyatlari

Oila kichik guruh sifatida.

Oiladagi shaxslararo munosabatlarning tizimiga xos umumiy xususiyatlar.

Yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlik muammosi. Nikoh va oila haqidagi tasavvurlar.

Oilaviy tarbiya uslublari. Oilaviy shaxslararo munosabatlarning muammolari, oilaviy nizolar.

Yoshlik, yetuklik va keksalik davrining psixologik xususiyatlari

Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslari

Tarbiya jarayonining psixologik mohiyati, tarbiya metodlari va turlari.

Pedagogik faoliyatning psixologik xususiyatlari, pedagogning o'z-o'ziga talab qo'yishi muammosi

O'qituvchining kasbiy moslashishi muammosi

Jamiyatda o'qituvchining tutgan o'rni va uning vazifalari

O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talablar, o'qituvchining kasbiga xos xislatlari  
 Pedagogik qobiliyatlar haqida tushuncha  
 Pedagogik qobiliyatlarning turlari  
 Yosh davrlari psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.  
 Yosh davrlari psixologiyasi fanining asosiy muammolari.  
 Yosh davrlari psixologiyasi faniga oid ilmiy bilimlarning vujudga kelish tarixi.  
 Yosh davrlari psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.  
 Yosh davrlari psixologiyasi fanining asosiy sohalari.  
 Yosh davrlari psixologiyasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi  
 Psixik rivojlanish va uni davrlashtirish muammosi.  
 Psixik rivojlanish haqida tushuncha, uning o'ziga xos xususiyatlari.  
 Psixik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari.  
 Psixik rivojlanishning asosiy omillari.  
 Yosh tushunchasi.  
 Psixik rivojlanishni davrlashtirish muammosi (qadimiy va zamonaviy tasniflar).  
 Ontogenezning ilk bosqichlarida insonning psixik rivojlanishiga xos xususiyatlar  
 Perinatal va chaqaloqlik davrida psixofiziologik rivojlanishga xos xususiyatlar  
 haqida umumiy tushuncha.  
 Tug'ilish davri inqirozi. «Tirilish kompleksi» haqida.  
 Go'daklik davrida psixik rivojlanishda kattalar bilan emotsional muloqotning  
 ahamiyati (yemotsional deprivatsiyaning salbiy oqibatlari).  
 Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish  
 Maktabgacha yosh davrida psixofiziologik taraqqiyotning umumiy tavsifi.  
 O'yin maktabgacha yoshdagi bolaning etakchi faoliyati sifatida  
 Maktabgacha yosh davrida bilish jarayonlari va nutqning rivojlanishiga xos  
 xususiyatlar.  
 J.Piaje fenomenlari haqida tushuncha.  
 Maktabgacha yosh davrida emotsional-irodaviy sifatlarning rivojlanish  
 xususiyatlari..  
 Maktabgacha yosh davrida motivatsion sohadagi o'zgarishlar va shaxsning  
 «birinchi tug'ilishi» (A.N.Leontev).  
 7 yosh inqirozi, uning sabablari va alomatlari.  
 Maktabga psixologik tayyorlik muammosi yuzasidan nazariy hamda amaliy  
 bilimlarni shakllantirish.  
 Maktabgacha yosh davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.  
 Maktabgacha yosh davrida ota-ona va yaqinlar bilan o'zaro munosabat  
 xususiyatlari.  
 Maktabgacha yosh davrida tengdoshlar bilan o'zaro munosabat xususiyatlari.  
 Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari  
 Kichik maktab yoshi davrida psixik rivojlanishning umumiy tavsifi.  
 Kichik maktab yoshidagi bolaning maktabga moslashishi muammosi.  
 Kichik maktab yoshi davrida kognitiv - affektiv sohalardagi rivojlanish  
 xususiyatlari.

Kichik maktab yoshi davrida motivatsion sohadagi rivojlanish xususiyatlari  
 (o'quv faoliyati, shaxslararo munosabatlarning motivatsion asoslari).  
 Kichik maktab yoshi davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.  
 Kichik maktab davrida ota-ona va yaqinlar bilan munosabat xususiyatlari.  
 Kichik maktab yoshi davrida o'qituvchi-o'quvchi munosabatlariga xos  
 xususiyatlari.  
 Kichik maktab yoshi davrida tengdoshlari bilan munosabat xususiyatlari.  
 O'smirlik davrida psixik rivojlanish  
 O'smirlik davridagi psixik rivojlanishning umumiy tavsifi (o'smirlikda jamiyiyat  
 o'sish xususiyatlari, jinsiy etilish jarayoni, uning psixik rivojlanishga ta'iri haqida  
 umumiy tushuncha). o'smirlik davri inqirozi va uning psixologik, psixofiziologik  
 sabablari.  
 O'smirlik davrida intellektual va emotsional rivojlanish xususiyatlari.  
 O'smirlik davrida motivatsion sohadagi rivojlanish xususiyatlari (tengdoshlar  
 bilan muloqot qilish motivatsiyasi, o'quv faoliyati motivatsiyasi, jinsiy xulq-atvor  
 motivlari). o'smirlik davrida shaxsning rivojlanish xususiyatlari (shaxs  
 tug'ilishining 2-davri – A.N.Leontev).  
 O'smirlik davrida o'z-o'ziga baho berish tizimining rivojlanish xususiyatlari.  
 O'smirlik davrida xarakter aktsentuatsiyasi muammosi beradigan tasavvurlarni  
 hosil qilish.  
 O'smirlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.  
 O'smirlik davrida ota-ona bilan munosabat xususiyatlari.  
 O'smirlik davrida ota-ona bilan munosabat xususiyatlari uchun xos xususiyatlar.  
 O'smirlik davrida tengdoshlar bilan o'zaro munosabat muammosi.  
 Ilk o'spirinlik Yoshining psixologik xususiyatlari  
 Ilk o'spirinlik davri psixologiyasiga umumiy tavsif  
 Ilk o'spirinlik davrida intellektual va emotsional rivojlanish xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida do'stlashish muammosining psixologik xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida muhabbat.  
 Ilk o'spirinlik davrida o'zini-o'zi anglashning rivojlanishi (o'zini-o'zi baholash,  
 hurmat qilish, shaxsiy va ijtimoiy identifikatsiya muammolari).  
 Ilk o'spirinlik davrida o'quv-kasbiy faoliyatning etakchi faoliyatga aylanishi va  
 kasb tanlash muammosi.  
 Ilk o'spirinlikda kasbga yo'naltirishning psixologik muammolari yuzasidan  
 nazariy bilimlarni mustaxkamlab, amaliyotga yo'naltirish.  
 Ilk o'spirinlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.  
 Shaxslararo munosabatlar.  
 Ilk o'spirinlikda ota-ona bilan munosabat xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida o'quvchi-pedagog munosabatlar xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida tengdoshlar bilan munosabat muammosi.  
 O'spirinlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlab  
 Oilaviy hayotga psixologik tayorlik tushunchasi.  
 Oilaviy hayotga tayyorlashning turli jihatlari.

Yoshlarni oilaviy hayotga tayorlashda psixologik bilimlarning ahamiyati.  
 Oilaviy hayotga psixologik tayorlikning me'zonlari va ko'rsatkchlari.  
 Yoshlarni oilaviy hayotga psixologik tayorlash sohasidagi amaliy ishning samaradorligini oshirish omillari.  
 Guruh rahbari va fan o'qituvchisining oilaviy hayotga psixologik tayorlashdagi faoliyati mazmunini anglab etish va ulardan o'z hayoti va pedagogik faoliyatida foydalanish ko'nikma malakalarini shakllantirish.  
 Ilk o'spirinlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari  
 Ilk o'spirinlikda ota-ona bilan munosabat xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida talaba-pedagog munosabatlari xususiyatlari.  
 Ilk o'spirinlik davrida tengdoshlar bilan munosabat muammosi.  
 Yoshlarning psixologik xususiatlari  
 Yoshlik davri psixologiyasiga umumiy tavsif (psixofiziologik rivojlanish xususiyatlari).

**5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari**

**3.03. Sport psixodiagnostika va psixokorreksiya fani**

Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.  
 Shaxsning emotsional sohasini diagnostika qilish metodlari.  
 Empatiya darajasi diagnostikasi..  
 Emotsional ekspressiya va emotsional intellekt diagnostikasi.  
 Emotsional holatlarning psixofiziologik metodikalari.  
 Bezovatalik, depressiya va emotsional buzilishlar, stress diagnostikasi.  
 Nevrotik holatlarni diagnostika metodikalari.  
 Frustratsiya diagnostikasi  
 Motivatsiya va intilish darajasi diagnostikasi.  
 Motivlar, ehtiyojlar va motivatsiya psixodiagnostikasi..  
 Nikohdan subyektiv qoniqish.  
 Oila va gender sotsiologiyasining predmeti va vazifalari.  
 Inson xulq-atvorida asab tizimi xususiyatlarini namoyon bo'lishi  
 Asab tizimi xususiyatlarini diagnostikasining apparaturali metodlari.  
 Motivlarni kognitiv baho yordamida diagnostika qilish  
 Tafakkur turlari, operatsiyalari va xususiyatlari psixodiagnostikasi  
 R.Plutchikning fikricha 16 ta muhofaza mexanizmining tahlillari  
 Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.  
 Emotsional ekspressiya va emotsional intellekt diagnostikasi..  
 Frustratsiya diagnostikasi.  
 Psixologik muhofaza mexanizmlarning shakllanishi  
 Stress kutilmagan va keskin vaziyatlar  
 Frustratsiya nima  
 Frustratsiya oqibatida insonda paydo bo'ladigan reaksiya tiplari  
 Ijobiy emotsiyalarning foydali tomonlari (Barbara L.Fredrikson)  
 Salbiy emotsiyalarning foydali tomonlari (Djerald L.Klor)

Umumiy emotsional yo'nalganlik (B.I.Dodonov)  
 Agressiya va Egressiya  
 A.Bass va I.Darkining "Agressiya shakllari va uning ko'rsatkichlarini diagnostika qilish metodikasi".  
 Banduraning ijtimoiy o'zlashtirish nazariyasi  
 Berkovis bo'yicha agressiv xulqning hosil bo'lishi  
 Olueyu bo'yicha agressiyaning vujudga kelish modeli  
 Emotsional xulq psixodiagnostikasi  
 Hissiyot va emotsiyaning tuzilishi  
 Emotsiyaning asosiy funksiyalari.  
 Emotsiya haqida tushuncha  
 Emotsiya to'g'risidagi yondashuvlar  
 Shaxs his-tug'ularini kechish klassifikatsiyasi  
 Emotsiya haqidagi nazariyalar  
 Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang,Kennon Bard, S.Shaxtyor,D.Zinger).Qarqmq  
 qrshi emotsiyalar nazaryasi(R.Salamon bo'yicha).  
 Emotsiyaning axborot nazariyasi  
 Emotsiyalarning nerv-fiziologik asoslari  
 Emotsiyalar va oliy asab faoliyat.  
 Emotsional holatlarni diagnostika qilish usullari.  
 Xavotirlanish, depressiya, stress va frustratsiya holati diagnostikasi  
 Sportchi motivatsiyasi diagnostikasi.  
 Guruhdagi shaxslararo munosabatning tuzilishini o'rganish.  
 Psixoanalitik nazariyada shaxs psixikasi tuzilmalari.  
 Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari  
 Kognitiv xulq-atvor terapiyasi  
 Geshtalt terapiya  
 Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, diagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish  
 Xavotirlangan patsientlar konsultatsiyasi.  
 Fobiya va qo'rquv holati konsultatsiyasi.  
 Rolli o'yinlar. Diagnostikaga o'rgatuvchi eksperiment.  
 Psixodiagnostika metodlari tasnifi  
 Shaxsning o'rganishda proektiv metodikalarning nazariy asoslari  
 Psixik taraqqiyot diagnostikasi:  
 Sport jamoalari va shaxslararo munosabat psixodiagnostikasi  
 Logoterapiya, Transakt analiz  
 Shaxsdagi aksentuatsiyalarni diagnostika qilish metodikalari (K.Leongard).  
 Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari  
 Sportchilarning emotsional holatlari psixodiagnostikasi  
 Sportchilarning individual xususiyatlari  
 Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.  
 Psixologik konsultatsiyaning asosiy tushunchalari va predmeti

Sportchi tafakkurini eksperimental o'rganish.  
 Sportchilarning individual xususiyatlari  
 Kognitiv xulq-atvor terapiyasi  
 Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari .  
 Psixodiagnostikani fan sifatida rivojlanishi tarixi.  
 Psixodiagnostik tekshiruv va tadqiqotlar  
 Motivatsiya va intilish darajasi diagnostikasi.  
 Proyektiv metodikalar  
 Xavotirlanish, depressiya, stress va frustratsiya holati diagnostikasi  
 Xulq-atvor terapiyasi  
 Psixodiagnostik metodikalarga qo'yiladigan talablar.  
 Xulq-atvor diagnostikasi  
 Sportchilarda psixik jarayonlar  
 Psixodiagnostikani fan sifatida rivojlanishi tarixi.  
 Diqqat va seneomotor reaksiyalar psixodiagnostikasi.  
 Psixodiagnostika predmeti va vazifalari.  
 Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang,Kennon Bard, S.Shaxtyor,D.Zinger).Qarqmq  
 qrshi emotsiyalar nazaryasi(R.Salamon bo'yicha).  
 Shaxsni psixodiagnostik baholash  
 Diqqat (attensiya) xususiyatlari diagnostikasi: diqqatning barqarorligi,  
 konsentratsiyasi, taqsimlanishi, ko'chishi, tanlovchanligi.  
 Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang,Kennon Bard, S.Shaxtyor,D.Zinger).Qarqmq  
 qrshi emotsiyalar nazaryasi(R.Salamon bo'yicha).  
 Psixologik konsultatsiyaning asosiy tushunchalari va predmeti  
 Psixodiagnostik metodikalarga qo'yiladigan talablar.  
 Xotira va mnemik faoliyat diagnostikasi.  
 Shaxsning tadqiq etishning asosiy yo'nalishlari.  
 Shaxsning psixodiagnostik baholash va psixologik testlashtirish sohalari  
 Shaxsning tadqiq etishning asosiy yo'nalishlari.  
 Qisqa, uzoq va operativ xotira diagnostikasi.  
 Temperament va asab tizimi xususiyatlari diagnostikasi  
 Intellekt diagnostikasi. Intellekt va aqliy taraqqiyot.  
 Intellektni o'lchash, iqtidor va kreativlik diagnostikasi  
 Tafakkur diagnostikasi.  
 Kasbiy motivatsiya diagnostikasi.  
 Guruhdagi jipslikni o'rganish. Hamkorlik va guruhdagi o'zlashtirganlik.  
 Sotsiometriya.  
 Umumiy va maxusus qobiliyatlar tushunchasi.  
 Tafakkur turlari, operatsiyalari va xususiyatlari psixodiagnostikasi.  
 Motivlarni kognitiv baho yordamida diagnostika qilish.  
 Erishganlik motivatsiyalari o'rganish uchun metodikalar  
 O'quv motivatsiyalari va o'quvchilarning o'qishga emotsional munosabatlarini  
 o'rganish

Reproduktiv va produktiv tafakkur.  
 Guruhdagi shaxslararo munosabatning tuzilishini o'rganish.  
 Maktab psixologik xizmatida psixodiagnostikaning o'ziga xosligi  
 Fobiya va qo'rquv holati konsultatsiyasi.  
 Predmetli, simvolli, belgili va obrazli tafakkur diagnostikasi.  
 Umumiy va maxusus qobiliyatlar tushunchasi.  
 Proektiv metodikalarning turlari. Proektiv metodikalar .  
 Patsientlarning psixik holatini baholash, differensial diagnostika sud-psixologik  
 ekspertiza

**5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik  
 fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari**

Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti

**Variant № 1**

- 1.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.
- 2.Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.
- 3.Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi.
- 4.Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.

**Kafedra mudiri:**



**R.S.Shukurov**

**Variant № 2**

- 1.Jismoniy tarbiya vositasilar haqida tushuncha.
- 2.Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi.
- 3.Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.
- 4.Mehnatni me'yorlashtirish (bir tartibga solish) nima.

**Kafedra mudiri:**



**R.S.Shukurov**

**Variant № 3**

- 1.Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.
- 2.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
- 3.Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.
- 4.Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili.

**Kafedra mudiri:**



**R.S.Shukurov**

**Variant № 4**

- 1.Dars turlari haqida tushincha bering.
- 2.Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.
- 3.So'zdan foydalanish metodi haqida.
- 4.Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.

**Kafedra mudiri:**



**R.S.Shukurov**

**Variant № 5**

- 1.Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
- 2.Harakat malakasini shakllanish fazalari.
- 3.Darsning umumiy zichligi ta'rifi bering.
- 4.Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

**Kafedra mudiri:**



**R.S.Shukurov**



**Variant № 6**

1. Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.
3. Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.
4. Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.

Kafedra mudiri:

Variant № 7

R.S.Shukurov

1. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi.
4. Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.

Kafedra mudiri:

Variant № 8

R.S.Shukurov

1. "Rejalashtirish" deganda nimani tushunasiz.
2. Jismoniy tarbiya darslarining bog'liqlik tomonlari haqida tushuncha bering.
3. Darsning motor zichligi deganda nimani tushunasiz.
4. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi.

Kafedra mudiri:

Variant № 9

R.S.Shukurov

1. Rejalashtirishda qanaqa talablar qo'yiladi.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
4. Xronometrajning darsdagi ahamiyati.

Kafedra mudiri:

Variant № 10

R.S.Shukurov

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
2. Rejalashtirishda qanaqa talablar qo'yiladi.
3. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
4. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.

Kafedra mudiri:

Variant № 11

R.S.Shukurov

1. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni haqida tushuncha.
2. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
3. Pulsometriya jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
4. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalar nima.

Kafedra mudiri:

Variant № 12

R.S.Shukurov

1. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
2. Qo'l muskullariga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzing.
3. Harakat malakasini shakllanish fazalari. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
4. Jismoniy qobiliyatni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

46

R.S.Shukurov

**Variant № 13**

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik tamoyili.
2. Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
3. O'qituvchining jamiyatda tutgan o'rni haqida gapiring.
4. O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 14**

1. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
2. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.
3. Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.
4. O'qituvchining kasbiy shakllanish jarayoni haqida.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 15**

1. Pedagogning tarbiyaviy ishlari haqida sizning fikringiz.
2. Harakat malakasini shakllanish fazalari. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
3. Necha yo'nalishda darsni tahlil qilish mumkin.
4. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 16**

1. Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
2. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.
3. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.
4. Harakat malakasini shakllanish fazalari.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 17**

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.
2. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.
3. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi.
4. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 18**

1. Jismoniy tarbiya vositasilar haqida tushuncha.
2. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi.
3. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.
4. Mehnatni me'yorlashtirish (bir tartibga solish) nima.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 19**

1. Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.
2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
3. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.
4. Shaxsni har tamonlama kamol toptirish tamoyili.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 20**

1. Dars turlari haqida tushuncha bering.
2. Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.
3. Soʻzdan foydalanish metodi haqida.
4. Dars necha qismga boʻlinadi va toʻliq maʼlumot bering.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 21**

**R.S.Shukurov**

1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
2. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
3. Darsning umumiy zichligi taʼriflab bering.
4. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 22**

**R.S.Shukurov**

1. Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlab.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.
3. Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.
4. Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 23**

**R.S.Shukurov**

1. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi.
4. Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 24**

**R.S.Shukurov**

1. "Rejalashtirish" deganda nimani tushunasiz.
2. Jismoniy tarbiya darslarining bogʻliqlik tomonlari haqida tushuncha bering.
3. Darsning motor zichligi deganda nimani tushunasiz.
4. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning oʻzgarishi.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 25**

**R.S.Shukurov**

1. Rejalashtirishda qanaqa talablar qoʻyiladi.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Jismoniy mashqning oʻziga xos belgilari.
4. Xronometrajning darsdagi ahamiyati.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 26**

**R.S.Shukurov**

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
2. Rejalashtirishda qanaqa talablar qoʻyiladi.
3. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
4. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
48

**R.S.Shukurov**

**Variant № 27**

1. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni haqida tushuncha.
2. Jismoniy mashqning oʻziga xos belgilari.
3. Pulsometriya jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
4. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalar tuzumi.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 28**

**R.S.Shukurov**

1. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
2. Qoʻl muskullariga qaratilgan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mazmuni tuzing.
3. Harakat malakasini shakllanish fazalari. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
4. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 29**

**R.S.Shukurov**

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogʻlanish uslubiyoti.
2. Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
3. Oʻqituvchining jamiyatda tutgan oʻrni haqida gapiring.
4. Oʻqituvchi shaxsiga qoʻyiladigan asosiy talablar nimalardan iborat.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 30**

**R.S.Shukurov**

1. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
2. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.
3. Dars necha qismga boʻlinadi va toʻliq maʼlumot bering.
4. Oʻqituvchining kasbiy shakllanish jarayoni haqida.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**Variant № 31**

5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) taʼlim yoʻnalishida oʻqituvchi  
fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari  
3.01. Sport psixologiyasi fani

**Variant № 1**

1. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari.
2. Sport psixologiyasining paydo boʻlishi va rivojlanishi.
3. Mashgʻulotlar jarayonida sportchining mashgʻulangan holati chuqurroq shakllantirish.
4. Iroda va uning sportdagi ahamiyati.

Kafedra mudiri:

*R.S.*  
**R.S.Shukurov**

**Variant № 2**

1. Sport faoliyatidagi motivlar
  2. Trener sportchi munosabatlari
  3. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamaning o'rnini
  4. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 3**

1. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati
  2. Sportchini psixologik tayyorlashning asoslari
  3. Har xil sport turlarida sezgilarning roli
  4. Trener faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar haqida umumiy tushuncha
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 4**

1. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi
  2. Stress va uning ko'rinishlari
  3. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari
  4. Sport faoliyatining psixologik tavsifi
- Kafedra mudiri:**

R.S.Shukurov

**Variant № 5**

1. Sportchi shaxsining umumiy psixologiyasi
  2. Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati
  3. Motivasiyaning asosiy namoyon bo'lish sifatleri
  4. Sport ekstremal faoliyat sifatida
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 6**

1. Texnik taktik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.
  2. Sportchi shaxsida motivasiyani shakllantrish
  3. Psixik zo'riqishning asosiy belgilari
  4. Sportda ta'lim- tarbiyani o'rgatish va takomillashtirish psixologiyasi
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 7**

50

1. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi
  2. Musobaqa oldi psixik zo'riqish va stress
  3. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamaning o'rnini
  4. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 8**

1. Sportchining psixologik sifatleri
  2. Sportchini psixologik tayyorlashning asoslari
  3. Psixik omillarning namoyon bo'lishi
  4. Hayol - zarur sharoitlardi sport natijalarini oshirish sifatida
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 9**

1. Mashg'ulotlar jarayonida sportchi psixologiyasi haqida umumiy tushuncha
  2. Stress va uning ko'rinishlari
  3. Trener faoliyatidagi asosiy mezonlar
  4. Musobaqa jarayonining umumiy vazifalari.
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 10**

1. Jismoniy sifatlarni bilish (anglash) haqida umumiy tushuncha
  2. Mashg'ulot jarayonlarining psixologiyasi
  3. Sport faoliyat turlari haqida umumiy tushuncha
  4. Stress va uning ko'rinishlari
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 11**

1. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha
  2. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o'ta zo'riqishlarning belgilari haqida umumiy tushuncha
  3. Mashg'ulot jarayonlari psixologiyasi
  4. Psixik zo'riqishning asosiy sababalar
- Kafedra mudiri:**



R.S.Shukurov

**Variant № 12**

51

1. Mashg'ulotlar jarayonida sportchida psixologik ishonchlilik haqida umumiy tushuncha
  2. Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlar haqida umumiy tushuncha
  3. Musobaqa oldi psixik zo'riqish va stress
  4. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasi haqida umumiy tushuncha
- Kafedra mudiri:

**Variant № 13**

1. Musobaqa oldi o'z-o'zini boshqara olish psixologik sifatlari
  2. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari
  3. Psixik omillarning namoyon bo'lishi
  4. Mashg'ulot jarayonlarida yuzaga keladiga stress
- Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 14**

1. Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri haqida umumiy tushuncha
  2. Sportda psixik omillar
  3. Umum jismoniy tayyorgalik psixologiyasi
  4. Sport mashg'ulotlarida psixik stress
- Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 15**

1. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyat
  2. Sportchining mashg'ulot jarayonlaridagi psixologik o'z-oz'ini boshqara olishi
  3. Sport mashg'ulotlarida motivasiya
  4. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida trener-sportchi munosabatlari
- Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 16**

1. Sport faoliyatidagi motivlar
  2. Jismoniy tayyorgarlikda psixik omillarning yo'naltirilganligi haqida umumiy tushuncha
  3. Mashg'ulot jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish haqida umumiy tushuncha
  4. Aniq sport turlariga psixologik taysif
- Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 17**

1. Sportchining texnik-taktik malakalarini egallashda shilliyatning ahamiyati
2. Inoda va uning sportdagi ahamiyati
3. Nutq - muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatlari
4. Mashg'ulotlar jarayonida sportchining mashqulangan holat holatida umumiy tushuncha

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 18**

1. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida trener-sportchi munosabatlari
2. Psixologik mustahkamlik
3. Sport musobaqasining psixologiyasi
4. Xotira va uning sportdagi ahamiyati

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 19**

1. Mashg'ulot jarayonlarida sportchi-trener munosabatlari
2. Sportda psixik omillar
3. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati
4. Sportdagi psixik stress haqida umumiy tushuncha

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 20**

1. Musobaqa oldi o'z-o'zini boshqara olish psixologik sifatlari
2. Motivatsiyaning asosiy namoyon bo'lish sifatlari
3. Mashg'ulotlar jarayonida sportchining mashqulangan holat zo'riqishni shakllantirish
4. Musobaqa oldi psixik zo'riqish va stress

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 21**

1. Sport musobaqasining psixologiyasi
2. Hayol - zarf sharohlari sport natijalarini oshirish sifatlari
3. Nutq - muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatlari
4. Sport faoliyatidagi motivlar

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 22**

1. Sportchini psixologik tayyorlashning asoslari
2. Xotira va uning sportdagi ahamiyati
3. Sport ekstremal faoliyat sifatida
4. Mashg'ulot jarayonlarida yuzaga keladiga stress

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 23**

1. Mashg'ulot jarayonlari psixologiyasi
2. Umum jismoniy tayyorgalik psixologiyasi
3. Nutq - muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida
4. Sportda ta'lim- tarbiyani o'rgatish va takomillashtirish psixologiyasi

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 24**

1. Sportda psixik omillar
2. Mashg'ulot jarayonlarining psixologiyasi
3. Sportchini psixologik tayyorlashning asoslari
4. Sportchining mashg'ulot jarayonlaridagi psixologik o'z-oz'ini boshqara olishi

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 25**

1. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi
2. Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlar haqida umumiy tushuncha.
3. Texnik taktik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.
4. Mashg'ulotlar jarayonida sportchi psixologiyasi haqida umumiy tushuncha

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 26**

1. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi
2. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari
3. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi
4. Har xil sport turlarida sezgilarning roli

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 27**

1. Psixik zo'riqishning asosiy belgilari

2. Psixik zo'riqishning asosiy belgilari
3. Sport faoliyatining psixologik asoslari
4. Sport faoliyatidagi amfotsional holatlarning ahamiyati

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 28**

1. Jismoniy tayyorgarlikda psixik omillarning amfotsional holatlari haqida umumiy tushuncha
2. Sport faoliyat turlari haqida umumiy tushuncha
3. Jismoniy sifatlarini bilish (anglash) haqida umumiy tushuncha
4. Sportchini psixologik tayyorlashning asoslari

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 29**

1. Trener faoliyatidagi asosiy mezonlar
2. Sport mashg'ulotlarida motivatsiya
3. Stress va uning ko'rinishlari
4. Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri haqida umumiy tushuncha

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

**Variant № 30**

1. Psixik omillarning namoyon bo'lishi
2. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o'ta zo'riqishning belgilari haqida umumiy tushuncha
3. Sportda psixik omillar
4. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenerlar rolining o'rni

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov


**Variant № 31**

1. Tazovur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati
2. Sportchi shaxsida motivatsiyani shakllantirish
3. Musobaqa jarayonining umumiy vazifalari
4. Mashg'ulotlar jarayonida sportchining ma'naviyatini belgilash haqida umumiy tushuncha

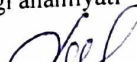
Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov


**Variant № 32**

1. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamaning o'ri
  2. Sportchining psixologik sifatlari
  3. Mashg'ulot jarayonida sportchilar motivatsiyasini shakllantirish haqida umumiy tushuncha
  4. Mashg'ulotlar jarayonida sportchida psixologik ishonchlilik haqida umumiy tushuncha
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 33**

1. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati
  2. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasi haqida umumiy tushuncha
  3. Trener faoliyatini baholashdagi asosiy mezonlar haqida umumiy tushuncha
  4. Iroda va uning sportdagi ahamiyati
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 34**

1. Sportdagi psixik stress haqida umumiy tushuncha
  2. Iroda va uning sportdagi ahamiyati
  3. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari
  4. Mashg'ulot jarayonlarida sportchi-trener munosabatlari
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 35**

1. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati
  2. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida trener-sportchi munosabatlari
  3. Sportchi shaxsining umumiy psixologiyasi
  4. Psixik omillarning namoyon bo'lishi
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 36**

1. Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati
  2. Jismoniy tayyorgarlikning psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha
  3. Sport faoliyatidagi motivlar
  4. Stress va uning ko'rinishlari
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 37**

1. Trener sportchi munosabatlari
  2. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari
  3. Sportda shaxs psixologiyasi
  4. Sport mashg'ulotlarida psixik stress
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 38**

1. Psixologik mustahkamlik
  2. Aniq sport turlariga psixologik tavsif
  3. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati
  4. Sportchining texnik-taktik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**


**Variant № 39**

1. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati
  2. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari
  3. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati
  4. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**

**Variant № 40**

1. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi
  2. Har xil sport turlarida sezgilarning roli
  3. Sport faoliyatidagi motivlar
  4. Xotira va uning sportdagi ahamiyati
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**

**Variant № 41**

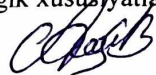
1. Nutq - muloqot, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida
  2. Hayol - zarur sharoitlardi sport natijalarini oshirish sifatida
  3. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari
  4. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi
- Kafedra mudiri:**  **R.S.Shukurov**

5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari  
2.04. Umumiy psixologiya fani

Variant № 1

1. Shaxs va alturizm masalasi
2. Xayol haqida tushuncha.
3. Sezgilarning tasnifi, sezgilarning turlari, sezgi sohasidagi qonuniyatlar.
4. Ilk o'spirinlik Yoshining psixologik xususiyatlari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 2

1. Yetuklik davrida shaxslararo munosabatlar.
2. Xotira haqida tushuncha.
3. Psixologiyaning asosiy muammolari.
4. Yetuklik davrida faoliyati xususiyatlari, ijtimoiy xulq-atvordagi umumiy o'zgarishlar.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 3

1. Maktabgacha yosh davrida psixofiziologik taraqqiyotning umumiy tavsifi.
2. Tarbiya jarayonining psixologik mohiyati, tarbiya metodlari va turlari.
3. O'smirlilik davrida psixik rivojlanish xususiyatlari
4. Diqqatning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.

Kafedra mudiri:

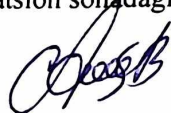


A.M.Nazarov

Variant № 4

1. Yetakchi faoliyat.
2. O'rta Osiyo mutafakkirlarining asarlarida ijtimoiy psixologik qarashlarning aks ettirilishi.
3. Xulq-atvorning psixofiziologik asosi bo'yicha qisqacha xulosa va amaliy tavsiyalar.
4. Maktabgacha yosh davrida motivatsion sohadagi o'zgarishlar va shaxsning «birinchi tuqilishi» (A.N.Leontev).

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 5

1. Yoshlik davri psixologiyasiga umumiy tavsif (psixofiziologik rivojlanish xususiyatlari).
2. Xotirani o'rganish metodlari.
3. Oilaviy tarbiya uslublari. Oilaviy shaxslararo munosabatlarning mummolari, oilaviy nizolar.
4. Xarakter shakllanishi.

Kafedra mudiri:

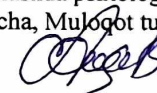


A.M.Nazarov

Variant № 6

1. Jamiyatda o'qituvchining tutgan o'rni va uning vazifalari
2. O'smirlarning pedagoglar bilan munosabatlari uchun xos xususiyatlar.
3. Yoshlarni oilaviy hayotga tayorlashda psixologik bilimlarning ahamiyati.
4. Muloqot va nutq haqida tushuncha, Muloqot turlari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 7

1. Psixologik bilimlarning rivojlanish bosqichlari.
2. O'yin maktabgacha yoshdagi bolaning etakchi faoliyati sifatida
3. Intellekt sohasida psixologik differentsiatsiya - irsiyat, jins, madaniyat, muhit. Intellektni o'lchash metod va metodikalari.
4. Psixologiya sohasida ilmiy-tekshirish olib borishning o'ziga xosligi.

Kafedra mudiri:

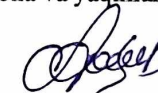


A.M.Nazarov

Variant № 8

1. Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish xususiyatlari
2. Xotira turlari, faoliyatga ko'ra xotira turlari, maqsadiga ko'ra xotira turlari, muddatiga ko'ra xotira turlari.
3. Psixik xususiyat va holatlarning neyropsixologik asoslari.
4. Maktabgacha yosh davrida ota-ona va yaqinlar bilan o'zaro munosabat xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

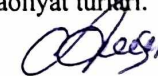


A.M.Nazarov

Variant № 9

1. Shaxsning o'z-o'zini anglashi masalasida rus olimlarining nazariyalari
2. Shaxslararo munosabatlar va ularda Muloqotning o'rni.
3. Intellekt sohasidagi buzilishlar.
4. Turli yosh davrlarda yetakchi faoliyat turlari.


Kafedra mudiri:




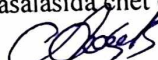
Sh.R.Barotov


Variant № 10


1. Kattalarning bilish jarayonlari va emotsional rivojlanishi xususiyatlari.
2. O'smirlilik davrida psixik rivojlanish

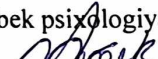
3. Xarakter xaqida tushuncha.
  4. Endokrin tizimning inson organizmi va xulq atyoridagi ahamiyati.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

- Variant № 11
1. Ilk o'spirinlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.
  2. Boshqaruv psixologiyasining rus olimlari tomonidan o'rganilishi
  3. Kichik guruhlarda rivojlanish va jiplashish muammosi
  4. Muloqotning inson filogenetik va ontogenetik rivojlanishidagi ahamiyati.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov


- Variant № 12
1. Ilk o'spirinlikda ota-ona bilan muosabat xususiyatlari.
  2. Oilaviy hayotga tayyorlashning turli jihatlari.
  3. Shaxsni o'rganish metodlari (kuzatish, proyektiv texnikalar, so'rovnomalar va amaliy testlar
  4. Shaxsning o'z-o'zini anglashi masalasida chet el olimlarining nazariyalari
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

- Variant № 13
1. Shaxs psixologik strukturasi. Shaxs nazariyalari (G.Ayzenk, Z.Freyd, K.Rodjers, A.Maslou).
  2. Muloqot jarayonidagi nizolarni hal etishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari
  3. Ontogenezning ilk bosqichlarida insonning psixik rivojlanishiga xos xususiyatlar
  4. Ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida rivojlanishi.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

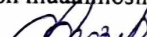
- Variant № 14
1. Psixik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari.
  2. Kichik maktab yoshi davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.
  3. Ijtimoiy psixologiya uchun shaxsni o'rganishning o'ziga xosligi
  4. Psixologik oqimlarda ijtimoiy psixologik qarashlarning aks etishi.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

- Variant № 15
1. Shaxsni o'rganishda chet el psixologiyasi nazariyalari
  2. Yosh davrlari psixologiyasi fanining asosiy muammolari.
  3. Tafakkur va hissiy bilish.
  4. Boshqaruv psixologiyasining o'zbek psixologiyasida o'rganilishi
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

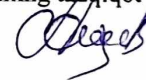
Variant № 16

1. hissiy holatlarning ifodalanishi, hislarni kechirish shakllari.
  2. J.Piaje fenomenlari haqida tushuncha.
  3. Psixik rivojlanish va uni davrlashtirish muammosi.
  4. Diqqat turlari, ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyoriydan so'nggi diqqat.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov


Variant № 17

1. Guruh rahbari va fan o'qituvchisining oilaviy hayotga psixologik tayyorlashdagi faoliyati mazmunini anglab etish va ulardan o'z hayoti va pedagogik faoliyatida foydalanish ko'nikma malakalarini shakllantirish.
  2. Psixologiyasining tuzilishi, psixologiya sohalari psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'rni.
  3. Tafakkur operatsiyalari, tafakkur shakllari, turlari. Tafakkur borasidagi psixologik nazariyalar.
  4. Ilk o'spirinlik davrida do'stlashish muammosining psixologik xususiyatlari.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov


Variant № 18

1. Yetuklik davrida motiv va motivatsiya.
  2. qobiliyatlar haqida tushuncha, qobiliyatlarning sifat va miqdor tavsifi, qobiliyatlarning tuzilishi.
  3. O'smirlik davrida ota-ona bilan munosabat xususiyatlari.
  4. Yosh davrlari psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

Variant № 19

1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari haqida baxslar.
  2. Yetuklik davrining bosqichlari.
  3. Instinkt tushunchasining mazmuni.
  4. Ilk o'spirinlik davrida o'quvchi-pedagog munosabatlari xususiyatlari.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov

Variant № 20

1. Shaxs haqida tushuncha.
  2. Instinktlarning klassifikatsiyasi.
  3. Xayol turlari, tasavvur xayoli, ijodiy xayol, ixtiyorsiz va ixtiyoriy xayol, orzu, tush ko'rish va shirin xayol.
  4. Oila kichik guruh sifatida.
- Kafedra mudiri:  A.M.Nazarov



Variant № 21

1. 7 yosh inqirozi, uning sabablari va alomatlari.
2. Shaxs haqida Freyd nazariyasi
3. Ong taraqqiyoti va ongsizlik
4. hissiy ton, affekt, stress.

Kafedra mudiri:

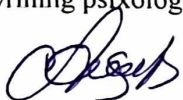


A.M.Nazarov

Variant № 22

1. Filogenez va ontogenez haqida tushuncha.
2. Xayol sifatleri, xayolning kengligi va torligi, xayolning chuqurligi va realligi, xayolning mazmundorligi va kuchi, fantaziya.
3. Yoshlik, yetuklik va keksalik davrining psixologik xususiyatlari
4. Guruhiy dinamika tushunchasi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 23

1. Maktabga psixologik tayyorlik muammosi yuzasidan nazariy hamda amaliy bilimlarni shakllantirish.
2. Psixikaning sensor, perseptiv bosqichlari.
3. Ongning paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti.
4. Yosh davrlari psixologiyasi faniga oid ilmiy bilimlarning vujudga kelish tarixi.

Kafedra mudiri:

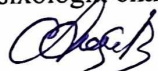


A.M.Nazarov

Variant № 24

1. Vaqt, harakat va fazoni idrok qilish.
2. Ilk o'spirinlik davrida o'quv-kasbiy faoliyatning etakchi faoliyatga aylanishi va kasb tanlash muammosi.
3. Sezgi va sezuvchanlikning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.
4. Yoshlar kamolotiga ta'sir etuvchi psixologik omillar.

Kafedra mudiri:

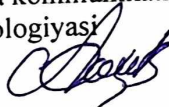


A.M.Nazarov

Variant № 25

1. Yoshlarning psixologik xususiyatlari
2. Oiladagi shaxslararo munosabatlarning tizimiga xos umumiy xususiyatlar.
3. Kichik guruhlarining emotsional va kommunikativ tuzilishi
4. Kichik guruhlarining ijtimoiy psixologiyasi

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 26

1. Psixologiyaning falsafa doirasidagi taraqqiyoti.
2. Ilk o'spirinlik davrida talaba-pedagog munosabatlari xususiyatlari.
3. Shaxsning o'zini o'zi nazorat qilishi va boshqarishi.

4. O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talablar o'qituvchining kasbiga xos xislatlari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 27

1. Ilk o'spirinlik davri psixologiyasiga umumiy tavsif
2. Go'daklik davrida psixik rivojlanishda kattalar bilan emotsional Muloqotning ahamiyati (yemotsional deprivatsiyaning salbiy oqibatlari).
3. Kattalar psixologiyasiga umumiy tavsif.
4. Kichik maktab yoshi davrida tengdoshlari bilan munosabat xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

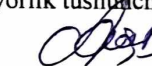


A.M.Nazarov

Variant № 28

1. Guruhiy qarorlarni qabul qilish jarayoni
2. Pedagogik faoliyatning psixologik xususiyatlari, pedagogning o'z-o'ziga talab qo'yishi muammosi
3. O'smirlik davrida motivatsion sohadagi rivojlanish xususiyatlari (tengdoshlar bilan Muloqot qilish motivatsiyasi, o'quv faoliyati motivatsiyasi, jinoiy xulq-atvor motivlari). o'smirlik davrida shaxsning rivojlanish xususiyatlari (shaxs tuqilishining 2-davri - A.N.Leontev).
4. Oilaviy hayotga psixologik tayyorlik tushunchasi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 29

1. Xayol jarayonlari.
2. Psixik rivojlanishning asosiy omillari.
3. Muloqotning ijtimoiy-psixologik jihatlari haqida tushuncha.
4. Ilk o'spirinlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 30

1. Ijtimoiy-psixologik nizolar va ularning tavsifi
2. Idrokning nerv-fiziologik asoslari, xususiyatlari va qonuniyatlari.
3. Irodaviy faoliyatning umumiy xususiyatlari. Iroda borasidagi nazariyalar.
4. Psixologiyada ilmiy tekshirish olib borishda zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 31

1. Yoshlarning ijtimoiy ongi, ularning ijtimoiy hayotda qatnashuvi.
2. Xotiraning nerv-fiziologik asosi.
3. Xayolning rivojlanishi.
4. Emosiya haqida tushuncha.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 32

1. Kichik maktab yoshi davrida kognitiv - affektiv sohalaridagi rivojlanish xususiyatlari.
2. Kichik maktab yoshi davrida o'qituvchi-o'quvchi munosabatlariga xos xususiyatlari.
3. Layoqat va qobiliyat.
4. O'smirlik davrida o'z-o'ziga baho berish tizimining rivojlanish xususiyatlari.

4. O'smirlik davrida xarakter aktsentuatsiyasi muammosi borasidagi tasavvurlarni hosil qilish.

Kafedra mudiri:

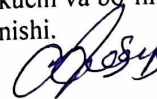


A.M.Nazarov

Variant № 33

1. Idrokning psixologik asosi haqida qisqacha xulosa.
2. Psixologiyaning tadqiqot metodlari va tarmoqlari
3. Xotira jarayonlari, esda olib qolish, esda saqlash, unutish.
4. Diqqatning xususiyatlari, diqqat kuchi va bo'linishi, diqqat ko'lami, diqqat taqsimlanishi, shaxsda diqqat rivojlanishi.

Kafedra mudiri:

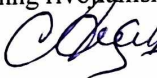


A.M.Nazarov

Variant № 34

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari
2. Kattalarning o'zini-o'zi anglashining xususiyatlari.
3. Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish
4. O'zbekistonda psixologiya fanining rivojlanish tarixi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 35

1. Intellekt va kreativlik haqida tushuncha.
2. Muammoli vaziyat va uni hal qilish metodlari.
3. Perinatal va chaqaloqlik davrida psixofiziologik rivojlanishga xos xususiyatlar haqida umumiy tushuncha.
4. Oilaviy hayotga psixologik tayyorlikning me'zonlari va ko'rsatkchlari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 36

1. Shaxs tiplarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari
2. Xotira nazariyalari.
3. Ilk o'spirinlik davrida o'zini-o'zi anglashning rivojlanishi (o'zini-o'zi baholash, hurmat qilish, shaxsiy va ijtimoiy identifikatsiya muammolari).

4. Kichik maktab yoshi davrida motivatsion sohada rivojlanish xususiyatlari (o'quv faoliyati, shaxslararo munosabatlarning motivatsion asoslari).

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 37

1. Kichik guruhlariga xos qonuniyatlar va ularning o'rganilishi.
2. Yoshlik davrida shaxslararo munosabatlar.
3. Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslari
4. Ilk o'spirinlik davrida tengdoshlar bilan munosabat muammosi.

Kafedra mudiri:

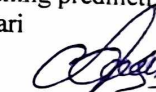


A.M.Nazarov

Variant № 38

1. Psixik rivojlanish haqida tushuncha, uning o'ziga xos xususiyatlari.
2. O'rta Osiyo mutafakkirlarining asarlarida Muloqotga oid qarashlarning aks ettirilishi
3. Yosh davrlari psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.
4. Shaxsning ijtimoiy ustanovkalari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 39

1. Yosh va pedagogik psixologiya fanining tadqiqot sohasi va muammolari
2. Shaxslararo munosabatlar.
3. Shaxslararo Muloqotda pertseptiv mexanizmlar
4. Yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlik muammosi. Nikoh va oila haqidagi tasavvurlar.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 40

1. Psixik rivojlanish haqida tushuncha, uning o'ziga xos xususiyatlari.
2. qobiliyatlar tuzilishi, turlari. Talantning paydo bo'lishi va tuzilishi.
3. Irsiyat. Bixevioral genetika.
4. Maktabgacha yosh davrida bilish jarayonlari va nutqning rivojlanishiga xos xususiyatlar.

Kafedra mudiri:

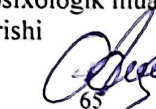


A.M.Nazarov

Variant № 41

1. Psixologiya fanining yirik ilmiy yo'nalishlari va maktablari (biologik, evolyusion, genetik, bixeviorizm, kognitiv, ijtimoiy-madaniy).
2. O'qituvchining kasbiy moslashishi muammosi
3. O'smirlik davrining ijtimoiy-psixologik muammolari.
4. Shaxsning o'z-o'ziga baho berishi

Kafedra mudiri:

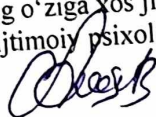


A.M.Nazarov

Variant № 42

1. Shaxsning ijtimoiylashuv omillarining etnopsixologik jihatlarini
2. Rossiya psixologiyasida shaxs haqidagi nazariyalar
3. Shaxslararo kommunikatsiyaning o'ziga xos jihatlarini
4. Kichik guruh bilan ishlashning ijtimoiy psixologik jihatlarini

Kafedra mudiri:

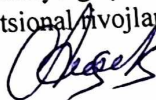


A.M.Nazarov

Variant № 43

1. Kichik maktab yoshidagi bolaning maktabga moslashishi muammosi.
2. Xayol bo'yicha qisqacha xulosa.
3. Ilk o'spirinlikda kasbga yo'naltirishning psixologik muammolari yuzasidan nazariy bilimlarni mustaxkamlab, amaliyotga yo'naltirish.
4. Yoshlarning intellektual va emotsional rivojlanishi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 44

1. Xulq-atvorning psixofiziologik asosi
2. Muhit psixik faoliyat va taraqqiyot omili sifatida. Anglanmagan psixik jarayonlar.
3. Yoshlarning faoliyati xususiyatlari, ijtimoiy xulq-atvordagi umumiy o'zgarishlar. Yoshlarning o'zini-o'zi anglashning rivojlanishi.
4. Psixologiya fanining taraqqiyoti tarixi.

Kafedra mudiri:

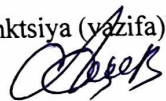


A.M.Nazarov

Variant № 45

1. Individuallik xususiyatlari differensial psixologiyaning predmeti sifatida.
2. Psixologiya tabiiy va ijtimoiy ilmiy fan sifatida.
3. Ilk o'spirinlik davrida muhabbat.
4. Shaxslararo Muloqot va uning funktsiya (vazifa)lari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari  
3.03. Sport psixodiagnostika va psixokorreksiya fani

Variant № 1

1. Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.
2. Shaxsning emotsional sohasini diagnostika qilish metodlari.
3. Empatiya darajasi diagnostikasi..
4. Emotsional ekspressiya va emotsional intellekt diagnostikasi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 2

1. Emotsional holatlarning psixofiziologik metodikalari.
2. Bezovatalik, depressiya va emotsional buzilishlar, stress diagnostikasi.
3. Nevrotik holatlarni diagnostika metodikalari.
4. Frustratsiya diagnostikasi

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 3

1. Motivatsiya va intilish darajasi diagnostikasi.
2. Motivlar, ehtiyojlar va motivatsiya psixodiagnostikasi..
3. Nikohdan subyektiv qoniqish.
4. Oila va gender sotsiologiyasining predmeti va vazifalari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 4

1. Inson xulq-atvorida asab tizimi xususiyatlarini namoyon bo'lishi
2. Asab tizimi xususiyatlarini diagnostikasining apparaturali metodlari.
3. Motivlarni kognitiv baho yordamida diagnostika qilish
4. Tafakkur turlari, operatsiyalari va xususiyatlari psixodiagnostikasi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 5

1. R.Plutchikning fikricha 16 ta muhofaza mexanizmining tahlillari
2. Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.
3. Emotsional ekspressiya va emotsional intellekt diagnostikasi..
4. Frustratsiya diagnostikasi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

Variant № 6

1. Psixologik muhofaza mexanizmlarning shakllanishi
2. Stress kutilmagan va keskin vaziyatlar
3. Frustratsiya nima
4. Frustratsiya oqibatida insonda paydo bo'ladigan reaksiya tiplari

Kafedra mudiri:

A.M.Nazarov

**Variant № 7**

1. Ijobiy emotsiyalarning foydali tomonlari (Barbara L.Fredrikson)
2. Salbiy emotsiyalarning foydali tomonlari (Djerald L.Klor)
3. Umumiy emotsional yo'nalganlik (B.I.Dodonov)
4. Agressiya va Egressiya

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 8**

1. A.Bass va I.Darkining "Agressiya shakllari va uning ko'rsatkichlarini diagnostika qilish metodikasi".
2. Banduraning ijtimoiy o'zlashtirish nazariyasi
3. Berkovis bo'yicha aggressiv xulqning hosil bo'lishi
4. Olueyzu bo'yicha agressiyaning vujudga kelish modeli

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 9**

1. Emotsional xulq psixodiagnostikasi
2. Hissiyot va emotsiyaning tuzilishi
3. Emotsiyaning asosiy funksiyalari.
4. Emotsiya haqida tushuncha

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 10**

1. Emotsiya to'g'risidagi yondashuvlar
2. Shaxs his-tug'ularini kechish klassifikatsiyasi
3. Emotsiya haqidagi nazariyalar
4. Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang, Kennon Bard, S.Shaxtyor, D.Zinger). Qarqmq q'rshi emotsiyalar nazaryasi (R.Salamon bo'yicha)

Kafedra mudiri:



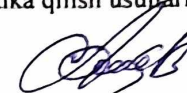
A.M.Nazarov

68

**Variant № 11**

1. Emotsiyaning axborot nazariyasi
2. Emotsiyalarning nerv-fiziologik asoslari
3. Emotsiyalar va oliy asab faoliyat.
4. Emotsional holatlarni diagnostika qilish usullari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 12**

1. Xavotirlanish, depressiya, stress va frustratsiya holati diagnostikasi.
2. Sportchi motivatsiyasi diagnostikasi.
3. Guruhdagi shaxslararo munosabatning tuzilishini o'rganish.
4. Psixoanalitik nazariyada shaxs psixikasi tuzilmalari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 13**

1. Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari
2. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi
3. Geshtalt terapiya
4. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, diagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 14**

1. Xavotirlangan patsientlar konsultatsiyasi.
2. Fobiya va qo'rquv holati konsultatsiyasi.
3. Rolli o'yinlar. Diagnostikaga o'rgatuvchi eksperiment.
4. Psixodiagnostika metodlari tasnifi

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 15**

1. Shaxsning o'rganishda proektiv metodikalarning nazariy asoslari
2. Psixik taraqqiyot diagnostikasi:
3. Sport jamoalari va shaxslararo munosabat psixodiagnostikasi
4. Logoterapiya, Transakt analiz

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

69

**Variant № 16**

1. Shaxsdagi aksentuatsiyalarni diagnostika qilish metodikalari (K.Leongard),
2. Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari
3. Sportchilarning emotsional holatlari psixodiagnostikasi
4. Sportchilarning individual xususiyatlari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 17**

1. Shaxsning emotsional sohasi diagnostikasi.
2. Psixologik konsultatsiyaning asosiy tushunchalari va predmeti
3. Sportchi tafakkurini eksperimental o'rganish.
4. Sportchilarning individual xususiyatlari

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 18**

1. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi
2. Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari .
3. Psixodiagnostikani fan sifatida rivojlanishi tarixi.
4. Psixodiagnostik tekshiruv va tadqiqotlar

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 19**

1. Motivatsiya va intilish darajasi diagnostikasi.
2. Projektiv metodikalar
3. Xavotirlanish, depressiya, stress va frustratsiya holati diagnostikasi
4. Xulq-atvor terapiyasi

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 20**

1. Psixodiagnostik metodikalarga qo'yiladigan talablar.
2. Xulq-atvor diagnostikasi
3. Sportchilarda psixik jarayonlar
4. Psixodiagnostikani fan sifatida rivojlanishi tarixi.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 21**

1. Diqqat va seneomotor reaksiyalar psixodiagnostikasi.
2. Psixodiagnostika predmeti va vazifalari.
3. Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang, Kennon Bard, S.Shaxtyor, D.Zinger). Qarqma qrshi emotsiyalar nazaryasi (R.Salamon bo'yicha).
4. Shaxsni psixodiagnostik baholash

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 22**

1. Diqqat (attensiya) xususiyatlari diagnostikasi: diqqatning barqarorligi, konsentratsiyasi, taqsimlanishi, ko'chishi, tanlovchanligi.
2. Emotsiya nazaryalari (Jeyms-Lang, Kennon Bard, S.Shaxtyor, D.Zinger). Qarqma qrshi emotsiyalar nazaryasi (R.Salamon bo'yicha).
3. Psixologik konsultatsiyaning asosiy tushunchalari va predmeti
4. Psixodiagnostik metodikalarga qo'yiladigan talablar.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 23**

1. Xotira va mnemik faoliyat diagnostikasi.
2. Shaxsning tadqiq etishning asosiy yo'nalishlari.
3. Shaxsning psixodiagnostik baholash va psixologik testlashtirish sohalari
4. Shaxsning tadqiq etishning asosiy yo'nalishlari.

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 24**

1. Qisqa, uzoq va operativ xotira diagnostikasi.
2. Temperament va asab tizimi xususiyatlari diagnostikasi
3. Intellekt diagnostikasi. Intellekt va aqliy taraqqiyot.
4. Intellektni o'lchash, iqtidor va kreativlik diagnostikasi

Kafedra mudiri:



A.M.Nazarov

**Variant № 25**

1. Tafakkur diagnostikasi.
2. Kasbiy motivatsiya diagnostikasi.

3. Guruhdagi jipslikni o'rganish. Hamkorlik va guruhdagi o'zlashtirganlik. Sotsiometriya.
4. Umumiy va maxusus qobliyatlar tushunchasi.

**Kafedra mudiri:**



**A.M.Nazarov**

**Variant № 26**

1. Tafakkur turlari, operatsiyalari va xususiyatlari psixodiagnostikasi.
2. Motivlarni kognitiv baho yordamida diagnostika qilish.
3. Erishganlik motivatsiyalari o'rganish uchun metodikalar
4. O'quv motivatsiyalari va o'quvchilarning o'qishga emotsional munosabatlarini o'rganish

**Kafedra mudiri:**

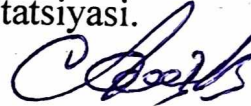


**A.M.Nazarov**

**Variant № 27**

1. Reproduktiv va produktiv tafakkur.
2. Guruhdagi shaxslararo munosabatning tuzilishini o'rganish.
3. Maktab psixologik xizmatida psixodiagnostikaning o'ziga xosligi
4. Fobiya va qo'rquv holati konsultatsiyasi.

**Kafedra mudiri:**



**A.M.Nazarov**

**Variant № 28**

1. Predmetli, simvolli, belgili va obrazli tafakkur diagnostikasi.
2. Umumiy va maxusus qobliyatlar tushunchasi.
3. Proektiv metodikalarning turlari. Proektiv metodikalar. .
4. Patsientlarning psixik hoijatini baholash, differensial diagnostika sud-psixologik ekspertiza

**Kafedra mudiri:**



**A.M.Nazarov**