

**INTELLEKTUAL VA AUTOGEN MASHQLARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA  
TA'SIRI****Turg'unov Bahromjon Rahimjonovich***Andijon davlat pedagogika instituti**Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Quyidagi maqolada o'quv faoliyatini samarali olib borish uchun xizmat qiluvchi turli xil interfaol mashqlar to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu mashqlar o'quvchilarni dars mashg'ulotlariga va bilim olishga bo'lgan munosabatini oshirishda xamda faollashtirishda foydalanish mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *ruxiy jarayon, xissiyot, autogen mashq, o'ziga-o'zi mashqlar, psixik holatlar, metodlar, xulq-atvor*

*Autogen mashqlantirish metodikasi.* Odam psixofiziologik bilimlar tizimiga ega bo'lgan holda o'zining ijodiy aqliy qobiliyatlarini faoliyat jarayonida safarbar etish maqsadida shaxsiy psixik va fiziologik holatlarini nazorat qilish imkoniyatiga erishadi. O'zini psixik mashqlantirish yoki autotrening shaxsga o'zining psixik va fiziologik jarayonlar orqali nazorat qilishga imkon beradi. AUTOGEN mashq – Bu 1932 yili nemis psixoterapevti I.G.Shul's tomonidan tugallangan ko'rinishda taklif etilgan o'ziga-o'zi ta'sir etish metodidir. U birinchi 1920 yil gipnotik (sehri) uyqu bosgan kishilarga ahamiyat berib shunday fikrga keldi, birinchi navbatda og'irlik hissi paydo bo'ladi, keyin esa tananing hamma qismida va qo'l-oyoqlarda issiqlik paydo bo'ladi (birinchisi muskullar bo'shashini paydo bo'lishi bilan bog'liq, ikkinchisi qon tomirlarining kengayishi bilan bog'liq).

Kasbiy malakalarni qayta ishlash uchun o'ziga-o'zi ta'sir etish bilan shug'ullanuvchi shaxslarni kuzatish I.G.Shul'sga trening metodika qayta ishlashda yordam beradi. Autogen mashqlantirishning ba'zi usullari, ya'ni, uning ikkinchi bosqichi umumiy mashqlariga asoslanadi. Autogen mashqlantirish jarayonida, avval o'ziga-o'zi olingan ta'sir etish yo'li bilan bo'shashish deb ataluvchi muskullar faolligini zaiflashishiga erishiladi, keyin esa shu holatda organizmning u yoki bu funksiyasiga yo'naltirilgan o'ziga-o'zi ta'sir etish o'tkaziladi. Mashqni boshlashdan avval, quyida bayon etilgan psixofiziologiya bilimlari asosini qisqacha takrorlab o'tish lozim. Mashq amalga oshirayotgan vaqtdagi kiyimlar, siqib turuvchi, uyaltiruvchi diqqatni to'plashga halaqit bermasligi kerak. Masalan, shimning kamari siqib qadalgan yoki boshqa diqqatni jalb qilishga halaqit beruvchilar bartaraf qilingan bo'lishi lozim. AT mashg'ulot uchun qulay bo'lgan 3 ta holatdan birida ko'zlar yumuq holda o'tkaziladi. O'rindiqda «izvoshchi» holatida o'tirgan holdagi vaziyatda, baland suyanchig'li kreslodagi yotgan yoki yarim o'tirgan holatda, krovatda yotgan holatda.

Shaxsning psixik holatlari va boshqa hodisalarini o'zi nazorat qilish bo'yicha mashqlar juda ko'p. Asab jarayonlarini faolligini mashqlantirish maqsadida diqqat va etiborni bir ishdan ikkinchi ishga tez ko'cha olishni o'rganish uchun quyidagi mashqni o'zlashtirish lozim.

*Nafas olish maromini boshqarish.* Psixofiziologlar tomonidan nafas olishning psixik faollik darajasiga tasir etishning bazi qonuniyatlari tasdiqlangan. Malumki nafas olish jarayoni ikkita nafas olish jarayoni- nafas olish, nafas chiqarish davrlari va oraliq to'xtashni (pauzani) o'z ichiga oladi. Nafas olish vaqtida odamning psixik holati faollashadi, nafas chiqarganda esa tinchlanadi. Ixtiyoriy nafas olish sur'atini o'rgatganda, nafas olishning nisbatan qisqa davri uzoqroq nafas chiqarish bilan almashganda va navbatdagi yaqqol umumiy xotirjamlikka erishish mumkin. Nafas olishning uzoqroq davrida va nafas chiqarishning nisbatan qisqa davrida nerv tizimining va organizm funksiyalarining hammasida faollik ortadi.

*Bo'shashish va harakatsizlik holatlari mashqi.* Siz o'zingizni butunlay jismoniy va psixik tinchlanish holatiga keltirishga harakat qiling. Muskullarni bo'shashtiring. Ko'zingizni yuming, o'zingizga qulay bo'lgan holatda bo'ling. Bo'shashish darajangizni tekshirib ko'ring – bir qo'lingizni baland ko'taring, birini pastga tushiring, qo'llaringizni pastga tushayotganida, o'z og'irligi ta'sirida, xuddi uchib tushayotgandek, umuman kuchsiz holda tushishi kerak. Agar xuddi shunday bo'shashish bo'lmasa, u holda mashqlantirish qo'li bilan amalga oshiriladi:

Birinchi bir qo'lni bo'shashtirish kerak (odatda o'ng qo'l, chapaqaylarga chap qo'l) keyin boshqasini, oyoqlar keyin gavnani, bo'yin, bosh (autotrening, boshlang'ich mashqlar). To'la tinchlanish holatiga (eshitish uchun) erishganda ko'zlarni yumgan holda, diqqatni bir nuqtaga qaratish, butun gavnaning va mushaklarning bo'shashishiga diqqatni to'plash lozim. Diqqat zo'riqish asta-sekin bo'shasha boshlaydi. O'zga fikrlarni paydo bo'lish holatida diqqatning darajasini oshirishga to'g'ri keladi. Ushbu mashqlarni kun davomida bir necha daqiqadan (6-8 marta) o'tkazish mumkin. Bu holatni noqulay sharoitda, hatto shaxar transportida ketayotgan vaqtda ham o'rganish mumkin. Har kungi tinch holatingizda yoki odatdagi tetik holatingizda shunday mashqlarning birini bajarayotganingizda, o'ziga-o'zi ta'sir etish formulasini ichingizda talaffuz qiling. «Men mutlaqo xotirjamman», «o'zimni juda yaxshi sezyapman». Ta'sir etishning boshqa turkumlari ham bor, masalan - «Men hech qachon hayajonlanmayman», «Mening irodam kuchli». «Men kuchliman va aqlliman», formulani ma'nosini tushungan holda, aytayotgan paytda hech narsani o'ylamasdan tamomila mexanik tarzda aytish kerak. Bir vaqtning o'zida ikkita formula qo'llamaslik kerak, birinchi formulaning etarli ijobiiy samaradorligini olgandan keyingina boshqa formulaga o'tish mumkin. Yuqorida ko'rsatilgan tinchlanish davrlari, o'zining qisqaligiga qaramasdan nerv tizimining zo'riqish holatiga barham beradi, tinchlantiradi, dam olish sezgisini yuzaga keltiradi, kuchlarni qayta tiklaydi.

«Hissiy dam olish» - samarali unutish uchun mashq. Ko'zingizni yuming. O'zingizga jadal buyruq bering: «Men hamma narsani unutganman», «Men hech narsani bilmayman», «Hamma narsa notanish». Keyinchalik 2-3 daqiqa «ichki urishish» qiling (diqqatni yuzaki og'ishni, ko'rish ta'ssurotlarini ixtiyorsiz avj oldirish). Ko'zingizni tez oching. Agar o'ziga-o'zi ta'sir etish hamjihatlikda bo'lsa siz xuddi qayta uzoqlashgan tanish muhitni ko'rasiz. Buni besh marta qaytarasiz – har safar uning samarasi ortadi. Siz qandaydir sizning yoshingizda bo'lgan, to'g'rirog'i, narsalarni ilk bor his qilgan eng avvalgi ko'rinishga yaqinlashasiz.

Shunday qilib o'z-o'zini rag'batlantirish va o'z-o'zini ko'nglini ko'tarish shaxsiy xulq-atvor yoki faoliyatning aniq dasturiga bo'lgan ijobiy munosabatini kuchaytiradi va mustahkamlaydi.

*O'z-o'zini muhokama qilish va o'z-o'zini jazolash.* O'z-o'zini tarbiyalashning amaliy vositasi hisoblanadi, u o'zida shaxsiy faoliyat dasturiga bo'lgan yuqori talabchanligining rivojlanishi bo'yicha ichki ishlarning muhim elementini ifodalaydi. Shuni yodda tutish kerakki, o'ziga bo'lgan yuqori talabchanlikning xar doim o'zidan qoniqmaslik bilan psixik noqulaylikka, ko'pincha nomukammalilik kompleksining asosi bo'lmish o'z imkoniyatlariga ishonmaslikka olib keladi. Nutqiy o'z-o'zini boshqarishning boshqa shakllari ichida o'ziga-o'zi buyruq berish ajralib turadi, garchi u ichki nutq ko'rinishida targ'ib etilsa-da ahamiyati juda yuqori bo'ladi.

*Qisqa vaqtli dam olish.* Ma'lumki, har bir o'qituvchi darsda juda ko'p miqdorda quvvat sarf qiladi va unga tanaffus vaqtida keyingi dars uchun sarflangan kuchlarini tez tiklab olish kerak bo'ladi. O'qituvchining qisqa vaqtli dam olish uchun keyingi tetiklik hissiga o'z-o'zini ta'sir etish bilan 5-10-15 daqiqada bo'shashish holatida tavsiya etiladi. Shunday qilib, bo'shashish keyingi o'ziga-o'zi ta'sir etish o'tkazishida asos bo'lib hisoblanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib autogen mashqlar hissiy zo'riqishini kamaytirish, xavotirlanish, hayajonlanish charchash hislarini bartaraf etishida, uyqu funksiyasini nazorat qilishga organizmning quvvat manbalarini faollashtirish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash, shaxsning xarakter, xususiyatlari va xulq-atvordagi ba'zi shakllarni kuzatish, aqliy manba resurslarini safarbar etish, va boshqa asabiy alomatlarini bartaraf etishga imkoniyat beradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Левченко И.Ю., Забрамная С.Д., Добровольская Т.А., Психологопедагогическая диагностика. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 320с.
2. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. - М.: Владос, 2005. - 158с.



3. Фромм Э. Характер и социальный процесс// Психология личности. – М.:1992.-  
49с

4. Turgunov B.R. «Talabalarda intellektual salohiyat namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari» nomli ilmiy maqola Buxoro OAK UO'K 159.937-053.(087.5) ISSN 2181-5291 № 3, 2023 [www.buxdu.uz](http://www.buxdu.uz) 154-158 betlar

5. Turgunov B.R. Социально-психологические особенности проявления интеллектуального потенциала у учащихся и возможности его развития, Вестник интегративной психологии Выпуск 31 часть 2 2024 журнал для психологов Основан в 2002 г. ISBN 978-5-9527-02-16-5 379-384 betlar

6. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

7. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)