

ISSN 2181-5291

# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 1, 2021

[www.psixologiyabuxdu.uz](http://www.psixologiyabuxdu.uz)





# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL \* НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

1-son 2021-yil. \* Выпуск 1. 2021 год.

**BOSHMUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**BAROTOVSH. R.**

Psixologiya fanlari doktori, professor.

Xalqaro Psixologiya Fanlari Akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi)

Действительный член (академик) Международной Академии

Психологических Наук

**TAHRIR HAY'ATI – РЕДАКЦИОННАЯ**

**КОЛЛЕГИЯ:**

XAMIDOVO.X.

Buxoro davlat universiteti rektori,  
iqtisodiyot fanlari doktori, professor

SHOUMAROV G`B.

(Bosh muharrir o`rinbosari)

psixologiya fanlari doktori, professor  
UMAROV B.M.

(Bosh muharrir o`rinbosari)

psixologiya fanlari doktori, professor

KOZLOV V.V. (Rossiya)

psixologiya fanlari doktori, professor

MALI`X S.B.(Rossiya)

psixologiya fanlari doktori, professor

KOROBAYNIKOV I.A. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor

KARIMOVA V.M.

psixologiya fanlari doktori, professor

SAFOYEV N.S.

psixologiya fanlari doktori, professor

BEKMURODOV M.B.

sotsiologiya fanlari doktori, professor

KADIROV U.D.

psixologiya fanlari doktori, professor

JABBOROV A.M.

psixologiya fanlari doktori, professor

NISHONOVA Z.T.

psixologiya fanlari doktori, professor

IBODULLAYEV Z.R.

tibbiyot fanlari doktori, professor

BEGMATOV A.S.

falsafa fanlari doktori, professor

HUSEYNOVA A.A.

Falsafafanlari doktori, professor

MUXAMEDOVA D.G.

psixologiya fanlari doktori, professor

QAHHOROV O.S. BuxDU ilmiy ishlar

va innovatsiyalar bo'yicha prorektori.

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa

doktori (PhD).

**MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:**

Usmanova M.N.–psixol.fan.nom., dot.

Muxtorov E.M.– psixol.fan.nom., dot.

Barotova D.Sh.–psixol.fan.nom., dot.

Raxmatova M.M.– filologiya fanlari

bo'yicha falsafa doktori (PhD), dot.

Eshbekov T.U. - filol.fan.nom., dot.

Dilova N.G'. – pedagogika fanlari

bo'yicha falsafa doktori (PhD), dot.

**TEXNIK MUHARRIRLAR – ТЕХ.**

**РЕДАКТОРЫ:**

Jamilova B.S, Ostanov Sh.Sh,

Rustamov Sh.Sh.

**MAS'UL KOTIB – ОТВ.**

**СЕКРЕТАРЬ**

Sobirova D.A. Psixologiya fanlari

bo'yicha falsafa doktori (PhD).



# PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC JOURNAL

Issue 1: 2021

**EDITOR-IN-CHIEF:**

**BAROTOV SH. R.**

Doctor of Psychology, professor, the member (academician) of International Academy of Psychological Sciences

**EDITORIAL BOARD:**

XAMIDOV O.X.

Doctor of Technical Sciences, Professor,  
the rector of Bukhara State University

SHOUMAROV G.B.

(Deputy editor)

Doctor of Psychology, Professor

The assistant of the editor-in-chief

UMAROV B.M.

(Deputy editor)

Doctor of Psychology, Professor

The assistant of the editor-in-chief

KOZLOV V.V.(Russia)

Doctor of Psychology, Professor

MALIKH S.B.(Russia)

Doctor of Psychology, Professor

KOROBAYNIKOV I.A. (Russia)

Doctor of Psychology, Professor

KARIMOVA V.M.

Doctor of Psychology, Professor

SAFOEV N.S.

Doctor of Psychology, Professor

BEKMURODOV M.B.

Doctor of Sociology, Professor

KADIROV U.D.

Doctor of Psychology, Professor

JABBOROV A.M.

Doctor of Psychology, Professor

NISHONOVA Z.T.

Doctor of Psychology, Professor

IBODULLAEV Z.R.

Doctor of Medical Sciences, Professor

BEGMATOV A.S.

Doctor of Philosophy, Professor

ABDURAHMANOV F.R.

Doctor of Philosophy, Professor

MUXAMEDOVA D.G.

Doctor of Psychology, Professor

QAHHOROV O.S.

The vice rector of Bukhara State

University on Scientific and innovation

Matters, PhD of Economics

**EDITORS:**

Usmanova M.N.–Candidate of

Psychology, Docent

Mukhtorov E.M. – Candidate of

Psychology, Docent

Barotova D.Sh.–Candidate of

Psychology, Docent

Raxmatova M.M. – Doctor of

Philosophy in Philological

(PhD)., Docent

Eshbekov T.U. - Doctor of

Philosophy in Philological sciences

(PhD)., Docent

Dilova N.G. - Doctor of

Philosophy in Pedagogy

(PhD)., Docent

**TECHNICAL EDITORS:**

Jamilova B.S, Ostanov Sh.Sh,

Rustamov Sh.Sh.

**EXECUTIVE SECRETARY**

Sobirova D.A.PhD of Psychology



## Мундарижа/Содержание/Contents

3	<b>Баратов Ш.Р., Баротова Д.Ш., Исмамова Д.Т.</b>
	Оила психологияси фанидан мультимедия маҳсулотининг яратилиши: муаммо ва ечимлар <i>Creating a multimedia product in the field of family psychology: problems and solutions</i>
9	<b>Абдуллаева Б.С., Якубова Г.А., Искандерова С.А.</b>
	Психологлар амалий фаолиятидаги психофизиологик методларнинг муҳим ўрни <i>The role of psychophysiological techniques in the practical paralysis of psychologists</i>
14	<b>Собирова Д.А.</b>
	Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик ва эмоционал интеллект орасидаги муносабатлар таҳлили (Холл услуги бўйича) <i>Analysis of the relationship between social-psychological competence and emotional intelligence in the activities of medical personnel (according to the Hall method)</i>
17	<b>Назаров А.М.</b>
	Спортчиларда муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг ўзига хос психологик хусусиятлари <i>Specific psychological features of the development of protection in athletes</i>
22	<b>Авлаев О.У.</b>
	Талабалар камолотида ижтимоий интеллектнинг гендер фарқлари <i>Gender differences in social intelligence in student maturity</i>
29	<b>Адилова Ш.Т.</b>
	Суицидал хулқ-атвор-психологик муаммо сифатида <i>Suicidal behavior-as a psychological problem</i>
33	<b>Арзикулов Д.Н.</b>
	Спорт-педагогик фаолият қобилиятларини ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик шартларини моделлаштириш. <i>Modeling of socio-psychological conditions for development of abilities of sports-pedagogical activity.</i>
39	<b>Арсланов К.П., Джурсаева М.З., Жўраев Ж.Р.</b>
	Психологическая сущность воспитания спортсменов. <i>The psychological essence of the education of athletes.</i>
43	<b>Munirov N.A.</b>
	<i>Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar rivojlanishining psixologik yosh xususiyatlari</i> <i>Psychological age characteristics of children's development in physical education classes</i>
48	<b>Давронов Н.И.</b>
	Қадриятли ёндашув асосида бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларни тарбиялашнинг психологик хусусиятлари <i>Psychological characteristics of the upbringing of physical qualities in primary schoolchildren on the basis of a dignified approach</i>
51	<b>Нарзикулова Д.Х.</b>
	Оилада низоларнинг яратувчанлик ва бузғунчилик хусусиятларини бартараф этишнинг психологик жиҳатлари <i>Psychological aspects of overcoming the creative and destructive features of conflicts in the family</i>
55	<b>Ишонкулова Н.И.</b>
	Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте <i>Features and trends in the development of stress resistance in adolescence</i>
59	<b>Қаршиева Д.С.</b>
	Касбий стресс ва унинг детерминантлари <i>Occupational stress and its determinants</i>
63	<b>Мамажанов И.Г.</b>
	Талабаларни касбий инновацион фаолиятга тайёрлаш





	Preparation of students for professional innovation activities
69	<b>Мунинова Р.Ю.</b> Содержание тренинговой программы развития саморегуляции студентов высших образовательных учреждений педагогического профиля
	Content of the training program for the development of self-regulation of students of higher educational institutions of pedagogical profile
73	<b>Одилжоннова А.А.</b> Кичик мактаб ёшидаги иктидорли ўқувчиларда креатив қобилиятларни шакллантиришнинг психологик асослари.
	Psychological fundamentals of formation of creative abilities in talented students of primary school age.
79	<b>Очилова М.А.</b> Оиладаги ижтимоий низоларни педагогик ўрганиш ва уларни бартараф этиш.
	Pedagogical study of social conflicts in the family and their elimination.
82	<b>Полванова Д.Т.</b> Ёшларнинг ахборот-психологик хавфсизлигини таъминлаш масалалари жанубий корей тажрибасида.
	Issues of information and psychological security of young people from the perspective of the South Korean experience.
87	<b>Salaxutdinova M.I.</b> Iste'molchi xulq-atvorini tasniflash
	Classification of consumer behavior
93	<b>Султонов Ш.У.</b> Спорт фаолиятида стрессорларнинг таъсирини назарий ўрганилиши
	Theoretical study of the effects of stressors in sports activities
98	<b>Тошова Г.Ж.</b> Оилада болалар билан мулоқот қилишнинг ижтимоий-педагогик шарт-шароитлари
	Socio-pedagogical conditions of communication with children in the family
101	<b>Умматова С.</b> Рашк феноменининг гендер ва ёш хусусиятлари
	Gender and age characteristics of the phenomenon of jealousy
105	<b>Усманова Э.З., Нерушева С.Ю.</b> Взаимосвязь увлеченности работой и профессиональной мотивации учителя
	The relationship between passion for work and professional motivation of the teacher
111	<b>Шаринова С.Б.</b> Оилавий муносабатларда шахснинг умуммаданий дунёқарашини шакллантиришнинг педагогик психологик жиҳатлари
	Pedagogical psychological aspects of formation of the world culture of human in family relations.
116	<b>Эгамбердиев Ф.Т.</b> Спортчиларда иродавий сифатларни шакллантириш-психологик муаммо сифатида.
	Formation of will qualities in athletes-as a psychological problem.
119	<b>Atabaeva N.B.</b> The role of altruistic motivations in education of teenagers in the patriotic spirit.
	Ўсмирларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда алтруистик мотивларнинг ўрни.
124	<b>Олимов Л.Я.</b> Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари
	Social psychological features of coping behavior and manifestation of strategies in extreme situations
130	<b>Шойимова Ш.С.</b> Тиббиёт ОТМ педагогларининг касбий сўниш даражасини ўрганиш
	Study of the level of extinction of professionalism of medical teachers



140	<b>Саттаров Э.Н.</b>
	Бошқарув компетенциялари моделларини ишлаб чиқишнинг замонавий амалиётдаги илғор тажрибаси ва уни қўллаш имкониятлари.
	Best experience in the development of models of management competencies in modern practice and opportunities for its application.
144	<b>Тўева З.Н.</b>
	Мактабда ўқувчи нутқига қўйиладиган асосий талаблар.
149	<b>Думаров М.Х.</b>
	Ёшлар ижтимоий реаллик идрокининг ўзига хос жиҳатларини эмпирик ўрганилиши.
154	<b>Назаров А.С.</b>
	Раҳбар фаолиятида бошқарув қарорларини қабул қилишнинг ташкилий ва ижтимоий-психологик хусусиятлари.
161	<b>Нишанов С.Ю.</b>
	<i>Психология вранья человека место, время и микровыражения.</i>
165	<b>Хусанова Д.Г.</b>
	Меҳрибонлик уйининг ўсмир ёшидаги тарбияланувчиларининг психологик тавсифи. (РБИММ илмий ходимлари томонидан олиб борилган тадқиқот натижалари асосида)
174	<b>Чориев Ф.</b>
	Тафаккур ривожланишида креативликнинг психологик омиллари.
178	<b>Рамазонов Ж.Д.</b>
	Ўзини-ўзи идора қилиш мотивациясини ривожлантиришнинг эмпирик асослари
183	<b>Шарапова С.Дж.</b>
	Ёшларда турли таҳдидларга қарши мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик асослари
190	<b>Тургунов А.А.</b>
	Мактабгача таълим жараёнида психологик маслаҳат ишлари
<b>МАГИСТРЛАР МИНБАРИ</b>	
195	<b>Собиров А.А.</b>
	Содержание тренинговой программы развития психологической защиты у спортсменов
199	<b>То‘утurodov A.Sh.</b>
	Ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko‘rsatishning ilmiy - amaliy asoslari
<b>ИЛМИЙ МУШОҲАДА</b>	
206	<b>Товбаева М.С.</b>
	Оилавий муносабатларда психологик деспотизм кўринишлари
210	<b>Қодирова А.Б.</b>
	<i>Ал-Ҳаким ат-Термизий шахси, илмий-ижодий фаолиятининг ижтимоий-психологик ва педагогик жиҳатлари</i>



216	<b>Рустамов Ш.Ш.</b>
	<i>Кластерный анализ при большом количестве наблюдений (кластерный анализ методом к-средних)</i>
	<i>Cluster analysis with a large number of observations (k-means cluster analysis)</i>
219	<b>Останов Ш.Ш.</b>
	<i>Талабаларда арт-терапия орқали креативликни ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятлари</i>
	<i>Features of the development of creativeness in students through Art therapy</i>
222	<b>Якубжанова Д.Б.</b>
	<i>Сурдопедагогнинг шахсий-касбий компетентлигини белгилайдиган сифатлар ҳамда уларни ривожлантириш масаласи</i>
	<i>Qualities that determine the personal and professional competence of a deaf pedagogue and the issue of their development</i>
<b>УСТОЗЛАР ҲАЁТИДАН</b>	
227	<b>Олимов Ш.</b>
	<i>Жонкуяр фидоий педагог</i>



muhitga moslashuviga yordam beradi. Bola uchun qiziqarli jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan birgalikda amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari emotsional ko'tarinkilik o'yg'otadi, oliy asab markazlari funksiyasini oshiradi, ichki organlar ishini va modda almashishini boshqaruvchi vegetativ nerv tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar muassasalaridan tashqaridagi piyoda sayr va ekskursiyalar bolalar turizmining eng oddiy ko'rinishlaridan biridir. Muayyan maqsadda uyushtiriladigan bu kichik sayrlar bolalar uchun qiziqarli va foydalidir. Ular bolalar sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishiga, estetik his-tuyg'uni tarbiyalashga, tabiat bilan muloqotga kirishishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning takomillashuviga xizmat qiladi.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni bilan tasdiqdangan "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi".
2. Usmonxo'jaev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. Toshkent – "ILM-ZIYO" – 2006, 3-bet.
3. Кравчук А.И. Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры – 1990 - №11, стр.16.
4. Masharipova M.I. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat potensialini maqsadli rivojlantirish. Ped.f.n. diss., Toshkent, 2006, - 179 bet.



**Давронов Нурзод Исмоилович,**

*БухДУ, Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси,*

#### **ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Аннотация:** *мазкур мақолада қадриятли ёндашув асосида бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг психологик омиллари ва хусусиятлари ёритилган.*

**Калит сўзлар:** *қадрият, тарбия, жараён, омил, хусусият, руҳият, тафаккур, ирода, камолот.*

**Аннотация:** *В данной статье показаны психологические факторы и особенности развитие физических качеств у учащихся начальных классов на основе ценностного подхода.*

**Ключевые слова:** *ценност, воспитание, процесс, фактор, свойства, психика, мышление, воля, совершенствование.*

**Abstract:** *This article shows the psychological factors and features of the development of physical qualities in primary school students based on the value approach.*

**Key words:** *value, upbringing, process, factor, properties, psyche, thinking, will, improve*

**Мавзунинг долзарблиги:** Бугун умумтаълим мактаб ўқувчиларининг таълим-тарбияси ва уни амалга ошириш механизмларининг сифатига эътибор бериш, ўқувчиларни миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида тарбиялаш олдимизда турган асосий масалаларидан бири ҳисобланади.

Ҳар томонлама баркамол, жисмонан соғлом, маънан етук, мустикал фикрловчи шахсларни тарбиялашда бошланғич синфларда бериладиган таълим ва тарбиянинг роли бекиёсдир. Чунки, ўқувчи оладиган билим, кўникма ва малакаларга пойдевор худди шу бошланғич синфларда кўйилади. Мактабга бориш, бола ҳаётида янги ёш даврига асос солади ва унга янги бир дунёни очиб беради. Бола 1-синфга ўқишга келиши билан таълим жараёни таъсирида ундаги барча билиш жараёнларининг қайта қурилиши амалга ошади ва у катталарга хос ҳислатларни ўзлаштира бошлайди.





Энди бола ўзидан янги психологик сифатларни талаб қилувчи ва ўзи учун бутунлай янги бўлган фаолиятларга ҳамда шахслараро муносабатлар тизимига кириша бошлайди. Мактаб таълимнинг дастлабки кунидан бошлабоқ кичик мактаб ёшидаги ўқувчининг психик ўсишини ҳаракатга келтирадиган турли зиддият, қарама-қаршиликлар, ички ихтилофлар вужудга келади.

Булар замирида ўқувчи шахси, унинг билиш жараёнларига нисбатан ўқув фаолияти, ўқитувчи томонидан қўйилаётган талаблар билан боланинг психик камолот даражаси ва ундаги мавжуд инсоний фазилатлари ўртасидаги қарама-қаршиликлар ётади. Талабларнинг тобора ортиши боланинг психик жиҳатдан тўхтовсиз ўсишини тақозо этади ва шу жараённинг узлуксиз ҳаракати натижасида инсоннинг камолоти амалга ошади<sup>1</sup>.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг билишга нисбатан қизиқишларининг ортишида ўйин машғулотлари муҳим аҳамият касб этади.

Ўйин орқали ўқувчиларда билишга нисбатан қизиқиш, эҳтиёж ва уларнинг негизда ўқиш мотивлари таркиб топади. Болалар билан ташкил қилинадиган ўйин ва машғулотлар уларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши ва билиш жараёнларини ривожлантиришга қаратилиши лозим. Бу ёш даврига келиб болаларда ўйин фаолияти ҳам ўзига хос характер касб этиб боради. Улар анча такомиллашиб, ривожлантирувчи ўйинларга айланади<sup>2</sup>. Уларнинг мазмуни янги ўзлаштирилаётган ҳаётий тажриба, билимлар ҳисобига ўзгариб боради. Боланинг индивидуал ўйинчоқлари конструктив характер касб этиб, энди бола улар билан ўйнаш жараёнида мактабда ўзлаштирган янги, айниқса табиий фанлар, атрофимиздаги олам, меҳнат дарсларида олган билимларидан кенг фойдалана бошлайди.

Болаларнинг гуруҳ, жамоа бўлиб ўйнайдиган ўйинлари ҳам интеллектуаллашиб боради. Шунинг учун ҳам бу даврда кичик мактаб ёшидаги болалар, мактабда ҳам уйда, ҳам етарлича ривожлантирувчи ўйинларни ўйнаш учун етарлича вақтга эга бўлишлари ўта муҳим аҳамиятга эга. Бу даврда ўйин фаолияти етакчи фаолият сифатида бола учун ўқиш фаолиятдан кейинги иккинчи ўринни эгаллаган бўлади ва унинг ривожланишида ҳал қилувчи роль ўйнайди. Бошланғич синфларда болаларни ўқитиш жараёнида ҳам ўйинлардан фойдаланилади, бу ўйинлар ўқиш-ўқитиш вазифалари билан боғлаган ҳолда олиб борилади<sup>3</sup>.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда ижтимоий ҳаётнинг турли жабҳаларида, хусусан, спорт соҳасида ҳам кескин ижобий ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айниқса, юртбошимиз томонидан спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратилди. Бу бежиз эмас, албатта. Спорт - соғлом муҳитни яратишда, баркамол шахс, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан, руҳан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Сабаби, биз тараққиёт сари бораётган эканмиз, ҳали йўлимизда ечилиши керак бўлган турли психологик ва ижтимоий-психологик муаммолар талайгина. Масалан, шу кунларда ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, психологик бўшлиқ мавжуд. Бинобарин, мана шу бўшлиқни тўлдириш учун халқимизнинг бебаҳо анъаналари, менталитети, этнопсихологияси, ноёб кадрларидан ҳисобланмиш халқ ҳаракатли ўйинлари жисмоний тарбия машғулотларида муҳим ўрин тутаяди.

Тараққиётнинг турли босқичларида катта авлод вакиллари ўз тўплаган билим ва тажрибаларини, сеvimли машғулотида бўлган муносабатини ёшларга тинмай ўргатиб, тадрижий боғланишни вужудга келтирди. Натижада ёшларда жисмоний тарбияга бўлган мотивация, эҳтиёж, интилиш кучайиб, бу ҳол одатий бўлиб борган. Агар халқ ҳаракатли ўйинларини синчиклаб ўрганадиган ва уларнинг ҳар бирини кўриб, танишадиган бўлсак, ёш авлод вакиллари ҳар томонлама жисмонан ва руҳан бақувват, соғлом этиб тарбиялашда нақадар катта маънавий-психологик кучга эга эканлигини кузатамиз. Демак, ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларининг кенг имкониятлари мавжуд бўлиб, улардан ўз ўрнида, самарали фойдаланилса, ўйинларнинг ижобий психологик таъсирчанлиги ҳам ошади. Шундай қилиб, халқ яратган ҳаракатли ўйинлар меҳнат, миллий психология, турмуш тарзи, атроф-муҳит табиати, экологияси, халқнинг маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, этнопсихологик хусусиятлари, умуминсоний кадрлар билан бирикиб, ажойиб мутаносибликни ҳосил қилади.

<sup>1</sup> Ғозиев Э. Онтогенез психологияси: назарий экспериментал таҳлил. – Т.: «Ношир», 2010. -141-б.

<sup>2</sup> Давлетшин М.Г., Дўстмухаммедова Ш.А. ва бошқалар. Ёш даврлари ва педагогик психология. Ўқув қўлланма. – Т., 2009.

<sup>3</sup> Ёш даврлари ва педагогик психологиядан практикум. / А.И.Шчербаков таҳрири остида. – Т.: «Ўқитувчи» 1991. - 122-б

Ўзбек халқ ўйинларининг ижтимоий-психологик жиҳатларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш ўз қадриятларимиз, маданиятимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтарилишида асосий воситалардан бири ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчиларида эмоционал ҳолатни бошқариш ва диққатни фаоллаштириш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда яхши самара беради. Чарчаш, диққат турғунлиги ёки бардошлиликнинг бузилишининг олдини олиш мақсадида бир хил характердаги машқлардан ёки юксак меъёрлардан келиб чиқиб, машғулотлар таркибига ҳаракатли ўйинлар киритиш шуғулланувчилар иш қобилиятини нормаллаштиради.

Техник ҳаракатни эгаллаш жараёни сифати жисмоний хусусиятни тарбиялаш бевосита болалар кайфиятига, уни қизиқишига боғлиқ. Ўйинчиларда салбий ҳислар юзага келиши, машғулот фойдали иш коэффициентини бирмунча пасайтиради. Ҳаракат таркиби, ритми ва характери бўйича турлича машқни мушак фаолиятидан фарқли, мураккаб бўлмаган ўйиннинг киритилиши шуғулланувчиларда ижобий кайфият ҳосил қилишга хизмат қилади. Бир фаолият туридан иккинчисига ўтишда, мусобақаланиш элементи, ўйинда ҳаракатни эркин танлаш фаол дам олишдан кейин машғулотни жадал давом эттириш учун “иккинчи нафас” очилишига имконият беради.



**1-расм. Қадриятли ёндашув асосида жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг психологик хусусиятлари.**

Машғулот жараёнида ўйиндан онгли тарзда фойдаланиш машғулот цикли давомида унга бўлган қизиқишни сақлаб қолади. Эътиборни фаоллаштириш ва кечинмаларни ошириш учун қўлланиладиган ўйинлар, одатда жисмоний зўриқиш, низолар ёки жанжалсиз кечади. Муҳими, машғулотга ўйинни киритиш вақтини тўғри аниқлаш. Айрим ҳолларда яхши кайфиятни сақлаб қолиш учун ўйинни машғулотнинг якуний қисмига ёки чигилёзди машқларига қўшиш мумкин. Бироқ машғулот ўртасида режалаштирилмаган ўйин ўтказса ҳам бўлади. Шу мақсадда, қуйидаги: “Тақиқланган ҳаракат”, “Тик тур”, “Иккита стул ва арғамчи”, “Кун ва тун”, “Қоровуллар ва кидирувчилар”, “Учинчиси ортиқча”, “Қармоқчи”, “Қалъа химояси”, “Бўш ўрин”, “Тўп кўшница”, “Қувлашмачок”, “Оқ теракми, кўк терак” ўйинлар тавсия қилинади. Албатта, ўйин материаллари арсеналини чегаралаб бўлмайди, чунки улар шуғулланувчилар диққат эътиборини бир жойга тўплаб, машғулотни ташкиллаштиришга ёрдам беради. Юқорида номи келтирилган ўйинлар муайян вазифани кўпроқ ҳал этишга йўналтирилади (ҳис-туйғуси ҳаётий фаолиятини, диққат-эътиборни фаоллаштиради ва х.к.). Ҳар бир ўйин кўп, ёки оз шуғулланувчиларга комплекс таъсир кўрсатишини ҳам ёдда тутиш лозим.

Хулоса қилиб айтганда, кичик мактаб ёши даври шахс шаклланишида муҳим аҳамият касб этади. Мазкур даврнинг характерли белгилари шундан иборатки, бунда шахс сифатлари, характер хислатлари, билишга қизиқиш, шахслараро муносабатларнинг таркиб топишига таянч нуқта



вазифасини ўтайди. Бу даврда болани ортиқча жисмоний зўриқишсиз ўқишга, диққат-эътиборли бўлишга ўргатиб бориш лозим. Бунинг учун оилада ҳам, мактабда ҳам бола билан олиб бориладиган таълим жараёнининг имкон қадар қизиқарли бўлишига эришиш лозим. Бу борада ўқитувчилар, психолог ва ота-оналарнинг биргаликдаги саъй-ҳаракати боланинг ўзига нисбатан ишончини ортишига олиб келиш билан бир қаторда, уни мактабда муваффақиятли ўқишини таъминлаши ва таълим жараёнидаги қийинчиликларни енгишда ёрдам бериши мумкин.

#### Адабиётлар:

1. Баротов Ш.Р. Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). - Т., 1999. - 88 б.
2. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. - Тошкент. 1996
3. Умумтаълим мактабларида ўқувчилар билан ўзбек миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказишда маънавий тарбиянинг ўрни. Методик қўлланма / К.Зарипов таҳрири остида. - Тошкент- 2003.
4. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.
5. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.



*Нарзikuлова Дилноза Хашиджановна,  
Навоий давлат педагогика институти  
доценти (PhD),*

### ОИЛАДА НИЗОЛАРНИНГ ЯРАТУВЧАНЛИК ВА БУЗГУНЧИЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ БАРТАРАФ ЭТИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

**Аннотация:** Мақолада оилада низоларнинг яратувчанлик ва бузгунчилик хусусиятларини бартараф этишининг психологик жиҳатлари илмий назарий жиҳатдан ёритиб берилган. Шунингдек, оилада инсонлараро зиддиятли муносабатларда учраб турадиган баъзи салбий ҳолатлар, уларни бартараф этиш йўллари, педагогик-психологик имкониятлари очиб берилган.

**Калим сўзлар:** оилавий низо, оилавий муносабатлар, оилавий низоларнинг яратувчанлик ва бузгунчилиги, зиддиятлар, имкониятлар, зўравонлик, агрессия.

**Аннотация:** Научно и теоретически освещены психологические аспекты преодоления творческих и деструктивных особенностей конфликта в семье. В статье также раскрываются некоторые негативные стороны конфликта в семье, способы их преодоления, педагогические и психологические возможности

**Ключевые слова:** семейный конфликт, семейные отношения, творчество и разрушение семейных конфликтов, конфликты, возможности, насилие, агрессия.

**Abstract:** The psychological aspects of overcoming the creative and destructive features of the conflict in the family are scientifically and theoretically highlighted. The article also reveals some of the negative aspects of the conflict in the family, ways to overcome them, pedagogical and psychological opportunities.

**Key words:** family conflict, family relations, creativity and destruction of family conflicts, conflicts, opportunities, violence, aggression.

**Мавзунинг долзарблиги:** Конфликт, низо нима ва у одамлар ўртасида қандай намоён бўлади, деган саволга кўпчилик, низо бу – одамларнинг уришиши, жанжаллашиши, куч ишлатиб, бир-бири билан жанг қилиш, сўз айтишиш, бировларни айблаш, сўқиниш, ғазабланиш, жаҳл билан гаплашиш, кесатиш, бировларни уриб-туртиш, дўқ қилиш, кўрқитишга уриниш, уларга таҳдид қилиш, пичинг билан гапириш, тўғри сўзлар мазмунини бузиб талқин қилиш, бировларнинг орқасидан гапириш, қасд қилиш, бировларга жисмоний зўравонлик ўтказиш, зўрлаш, шантаж, бировларни оёғидан чапиш, камситиш, одамлар устидан кулиш, гуруҳ-гуруҳ