

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 3, 2023

www.buxdu.uz



The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

Address:

200117, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 11
Bukhara State University
Editorial and publishing
Department
Phone: +998 (94) 837-18-38

**The journal is published 4
times a year**

Website: www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli qiyohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrda 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili:

200117, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 11-uy
Buxoro davlat universiteti
"Tahririy-nashriyot" bo'limi
Tel: +998 (94) 837-18-38

**Jurnal 1 yilda 4 marta
chiqadi.**

Website:
www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

Журнал зарегистрирован Бухарским областным управлением агентства печати и информации Республики Узбекистан. Свидетельство № 05-45 от 25.02.2011г.

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании решения ВАК №201/3 от 26 декабря 2013 года для получения учёной степени доктора психологических наук.

Адрес:

город Бухара 200117,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный
университет
Редакционный отдел
тел: +998 (94) 837-18-38

**Журнал выходит 4 раза в
год.**

Website:
www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz



PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

3-son 2023-yil. * Выпуск 3. 2023 год.

BOSH MUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
BAROTOV SH. 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:**

XAMIDOV O.X.

Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisodiyot fanlari doktori, professor

SHOUMAROV G'.B.

Psixologiya fanlari doktori, professor
UMAROV B.M.

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
OLIMOV Sh.Sh.

Pedagogika fanlari doktori, professor
JUMAYEV R.G'.

Siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

NISHONOVA Z.T.

Psixologiya fanlari doktori, professor
NAZAROV A.M. Psixologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

IBODULLAYEV Z.R.

Tibbiyot fanlari doktori, professor
BEGMATOV A.S.

Falsafa fanlari doktori, professor
HUSEYNOVA A.A.

Falsafa fanlari doktori, professor
MUXAMEDOVA D.G.

Psixologiya fanlari doktori, professor
RUXIYEVA X.A.

Psixologiya fanlari nomzodi, professor
BAROTOVA D.SH.

Psixologiya fanlari doktori, dotsent
AKRAMOV V.R.

Tibbiyot fanlari doktori, dotsent
ZARIPOV G.T.

Texnika fanlari nomzodi, dotsent.

MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:

Usmanova M.N. – psixol.fan.nom., dotsent

Muxtorov E.M. – psixol.fan.nom., dotsent

Raxmatova M.M. – filologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Abuzalova M.K. – filologiya fanlari doktori,
professor

Sobirova D.A. – psixologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**TEXNIK MUHARRIRLAR – TEX.
РЕДАКТОРЫ:**

Ostanov Sh.Sh, Shirinova M.Sh.,

Tilavov M.H.

MAS'UL KOTIB – ОТВ. СЕКРЕТАРЬ

Sayfullayeva N.Z. – pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD)



PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC JOURNAL

Issue 3: 2023

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 Economic Sciences, Professor,
The rector of Bukhara State University

SHOUMAROV G.B.

Doctor of Psychology, Professor

UMAROV B.M.

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

KOROBENNIKOV 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

OLIMOV Sh.Sh.

Doctor of Pedagogical sciences,
Professor

JUMAEV R.G.

PhD in Political Sciences, Docent

NISHONOVA Z.T.

Doctor of Psychology, Professor

NAZAROV A.M.

PhD of Psychology

IBODULLAEV Z.R.

Doctor of Medical Sciences, Professor

BEGMATOV A.S.

Doctor of Philosophy, Professor

HUSEYNOVA A.A.

Doctor of Philosophy, Professor

MUXAMEDOVA D.G.

Doctor of Psychology, Professor

RUXIYEVA X.A.

Candidate of Psychology, Professor

BAROTOVA D.SH.

Doctor of Psychology, Docent

AKRAMOV V.R.

Doctor of Medical Sciences, Docent

ZARIPOV G.T.

Candidate of technical sciences, Docent

EDITORS:

Usmanova M.N. – Candidate of
Psychology, Docent

Mukhtorov E.M. – Candidate of
Psychology, Docent

Raxmatova M.M. – Doctor of
Philosophy in Philological Sciences

(PhD), Docent

Abzalova M.K. – Doctor of Philological,
Professor

Sobirova D.A. PhD of Psychology

TECHNICAL EDITORS:

Ostanov Sh.Sh, Shirinova M.Sh.,

Tilavov M.Kh.

EXECUTIVE SECRETARY

Sayfullaeva N.Z. – Doctor of Philosophy
in Pedagogical Sciences (PhD)



Salikhov Timur Mansurovich
Buxoro davlat universiteti stajor tadqiqotchisi
Salixovtimur9@gmail.com
<https://orcid.org/>
0000-0003-4769-1075

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilari, ya'ni kichik maktab yoshidagi o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish komponentlari, sog'lom turmush tarzini takomillashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar, o'quvchilarning yosh davr psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib pedagog o'z faoliyatini olib borishi ochib berilgan. Taniqli psixolog L.S.Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan yosh xususiyatlari negizida metodologik asoslar keltirib o'tilgan. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda uchraydigan psixologik nomutanosiblikni oldini olish. Kichik maktab yosh davridagi o'quvchilarni har tomonlama yetuk, o'z o'rniga ega kamol topgan shaxs sifatida tarbiyalash maqsadi hamda vazifalari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya, komponentlar, yosh davrlari, sog'lom turmush tarzi, kichik maktab yoshi, men konsepsiyasi, mutanosiblik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация: В данной статье рассмотрены компоненты формирования здорового образа жизни у младших школьников, т.е. учащихся младшего школьного возраста, факторы, оказывающие негативное влияние на совершенствование здорового образа жизни. Методические основы даны на основе возрастных особенностей, выдвинутых известным психологом Л. С. Выготским, профилактика психологической неуравновешенности у детей младшего школьного возраста. Объяснены цели и задачи воспитания учащихся младшего школьного возраста как зрелых личностей, имеющих своё место во всех аспектах.

Ключевые слова: психология, педагогика, физическое воспитание, компоненты, возрастные периоды, здоровый образ жизни, младший школьный возраст, представление о себе, пропорции.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: This article discusses the components of the formation of a healthy lifestyle among younger students, i.e. students of primary school age, factors that have a negative impact on the improvement of a healthy lifestyle. The methodological foundations are given on the basis of age characteristics put forward by the famous psychologist L. S. Vygotsky. Prevention of psychological imbalance in children of primary school age. The goals and objectives of educating primary school students as mature individuals who have their place in all aspects are explained.

Key words: psychology, pedagogy, physical education, components, age periods, healthy lifestyle, primary school age, self-image, proportions.

Kirish. Mamlakatimiz mustaqillika erishgandan so'ng kelajak avlod bunyodkorlari bo'lgan yoshlarga e'tibor yanada yuksak bosqichga chiqdi. Yoshlarning sog'ligini mustahkamlash maqsadida Prezidentimiz tomonlaridan keng qamrovli e'tiborning qaratilishi juda muhim jarayon hisoblanadi. Har bir yoshning doim sport mashqlari bilan mashg'ul bo'lib turishi, kamida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarga e'tibor qaratilishi, albatta, juda katta e'tiborni talab etadi.

21-asr keng ko'lamli rivojlanish asri ekanligini inobatga oladigan bo'lsak yoshlarimizning har jabhada hech kimdan kam bo'lmasliklari, ma'nan yetuk jismonan chiniqqan komil shaxs bo'lib tarbiyalanishlari uchun albatta sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning o'ni va ahamiyati sezilarli darajada oshdi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning ma'lum bir yoshdan emas balki, boshlang'ich sinf yoshidan tarbiyalanib borilishi juda muhim jarayon hisoblanadi. O'zbekistonda mustaqillik yillaridan boshlab madaniyat, ta'lim, ilm-fan bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport ishlariga ham katta e'tibor qaratildi.

Davlat byudjetidan ajratilayotgan mablag‘ning muttasil ortib borishi ham mamlakatda jismoniy tarbiya va sog‘omlashtiruvchi sport sohasining davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralib, sohaga bo‘lgan katta e‘tibor ko‘rsatkichidir.

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ishlari zamonaviy talablar darajasida bo‘lishi uchun, bu sohani boshqarish borasida olib borilayotgan ishlarni tubdan yaxshilanayotganini ko‘rishimiz mumkin. Buning uchun har bir kishi o‘z salomatligini bosqichma-bosqich mustahkamlab borishi, o‘z organizmining imkoniyatlarini avaylab asrashi, uzoq umr ko‘rishni niyat qilishi va shunga intilishi, o‘z salomatligi haqida doimo qayg‘urishi va uni davlatning yoki biron bir kishining vazifasi deb qaramay, o‘z salomatligi eng avvalo, uning o‘zining qo‘lida ekanligini anglab olishi va shunga yarasha harakat qilishi b‘zim. Inson salomatligi uning baxtli va farovon turmush kechirishi uchun asosiy zamin bo‘lib xizmat qilishini esdan chiqarmasligimiz kerak. Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlari orasida barcha aholi qatlamlarini ommaviy ravishda sog‘lomlashtiruvchi mashqlarga jalb etish, ommaviy targ‘ibot ishlarini olib borish, ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Insonning shaxs sifatida kamol topishi uchun o‘zi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog‘lig‘ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o‘sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog‘lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi. Ma‘lum bir ma‘noda inson o‘z jismoniy chegaralarini kesib o‘tgandan keyin jismoniy sog‘lomlashtiruvchi mashqlarning ahamiyatiga yeta boshlaydi, Xuddi shu asnoda qaraydigan bo‘lsak har bir shaxsning sog‘lom bo‘lib kamol topishida jismoniy tarbiyaning o‘mi va ahamiyati katta hisoblanadi. Ma‘lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga, uni o‘rab turgan atrof muhitiga chambarchas bog‘liq. Hozirgi vaqtda sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi. Juda ko‘p olib boriladigan tadqiqotlarda insonlarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi fikr mulohazalari ancha kech shakllanishi aniqlanganini inobatga oladigan bo‘lsak boshlang‘ich sinf yoshidan boshlab ushbu komponentlarga e‘tibor qaratish kelajak uchun muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda aholi o‘rtasida sog‘lom muhitni shakllantirish, odamlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishning muayyan mexanizmlarini shakllantirish borasida ko‘plab muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Prezident Sh.M.Mirziyoyev tomonlaridan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish odamlarning bo‘sh vaqtini sog‘lom jismoniy mashqlar bilan ta‘minlashga juda katta e‘tibor berilmoqda. Har bir viloyat, shahar va tumanga birlashtirilgan sektorlarda yoshlarning doimo sog‘lom jismoniy mashqlar bilan band bo‘lishi uchun aniq ishlar amalga oshirilib, har bir tuman mahalla kesimida jismoniy sog‘lomlashtiruvchi tarbiya bilan shug‘ullanish shart sharoitlari sport maydonchalari, alohida yo‘naltirilgan maydonchalar (futbol, basketboll, voleyboll) kabi sport to‘garaklarining tashkil etilishi, e‘tiborning qay darajada kuchli ekanligini ko‘rsatib juda katta maqsadlar uchun turtki bo‘lib xizmat qiladi.

Mashhur olim, faylasuf Abu Bakr Ar-Roziy (865-925) “Ma‘naviyat tibbiyoti”, “Falsafiy turmush tarzi” kabi asarlarida inson salomatligiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar haqida batafsil ma‘lumotlar beradi. Abu Bakr Ar-Roziy Tibbiyot ta‘limotini ikkiga bo‘lib shaxs kamol topishi uchun qay darajada ahamiyatli ekanligini alohida ta‘kidlab o‘tadi. 1. Jismoniy tibbiyot- inson tanasi kasalliklarining oldini olish va davolash kabi jarayonlarga bo‘lib o‘rganadi. 2. Ruhiy tibbiyotni: inson ruhiy axloqini yo‘lga qo‘yish va insonning ma‘naviy sifatlarini takomillashtirish deb belgilaydi. U aqlning vazifasini ta‘riflar ekan, quyidagilarni ta‘kidlaydi, insonni ehtiroslar emas, balki aql boshqarishi lozim, aql insonni bir daqiqalik o‘tkinchi ehtiroslardan xalos qiladi, bilimlar bilan qurollangan aql o‘z ehtiroslarini nazoratsiz qoldirmaydi. Ya‘ni o‘sha davrlardan boshlab faylasuf olimlarning insonning jismoniy sog‘ligi eng avvalo uning turmush tarzi hamda ruhiy-psixologik holatiga bog‘liq ekanligi doimo o‘rganib kelinganligini ko‘rishimiz mumkin. Shohona yashashga, ortiqcha bezakka intilmaslik. O‘zining “Rohatlanish nazariyasi”da odamlarga oqilona hayotdan zavqlanib, sog‘lom yashashga intilish o‘z organizmimizni azob uqubatga bermasdan yashash, chekishdan saqlanish, rostgo‘ylik, axloqiy poklik, odamlarga nisbatan yaxshilik qilishni va foydali bo‘lishni, doimo targ‘ib etib etadi. U o‘z fikrlarida insonlarning ruhiy holatining stabilligi sog‘ligimizga ham doim ta‘sir etishini ta‘kidlaydi. Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini nazariy jihatdan asoslash hozirgi davrning muhim talablaridan biri hisoblanadi, uning nazariy ta‘limoti masalasi bugungi kunda dolzarb bo‘lib doim ilmiy nazariy asoslarga muhtoj bo‘lib kelmoqda va ma‘lum bir ma‘noda doim yangilanishni talab etadi. Har bir olib borilgan tadqiqotlar negizini o‘rgangan holda doim sog‘lom turmush tarzini yangi texnologiyalar orqali shakllantira borish hozirgi davrning eng muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Metodologiya.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng avvalo mazkur yoshdagi bolalarning yosh davr psixologik xususiyatlariga alohida e'tibor qaratgan holda o'z faoliyatimizni olib borishimiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Har bir bolaning rivojlanish jarayonini o'rganish, turli yosh davrlarida turlicha qarashlar orqali bajariladi. Bu "bolalik" va "yosh" kabi tushunchalar bilan harakat qiladi. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning asosiy psixologik sog'lomlashtiruvchi aspektlari ularning harakat dinamikasiga yo'nalgan holda aniqlanadi. Juda ko'p hollarda yosh davrlarini inobatga olmagan holda sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilariga berish ko'proq salbiy oqibatlarga olib kelishini ham unutmaslik kerak bo'ladi. Ma'lum bir ma'noda bu davr kichik maktab yoshi deb atalishini o'qituvchilar anglashi lozim bo'ladi. Ya'ni mazkur yoshda 7-12-yosh skeletning suyaklashuvi davom etadigan yosh davri hisoblanadi. Bola tanasidagi proporsiyalar shakllana boshlaydi, shu jarayonlarning barini inobatga olgan holda o'qituvchilar eng avvalo bosqichma-bosqich ma'lum bir kam vaqtni talab etadigan hamda kichik yuklama asosida bola jismoniy holatiga ta'sir qilishimiz lozim bo'ladi.

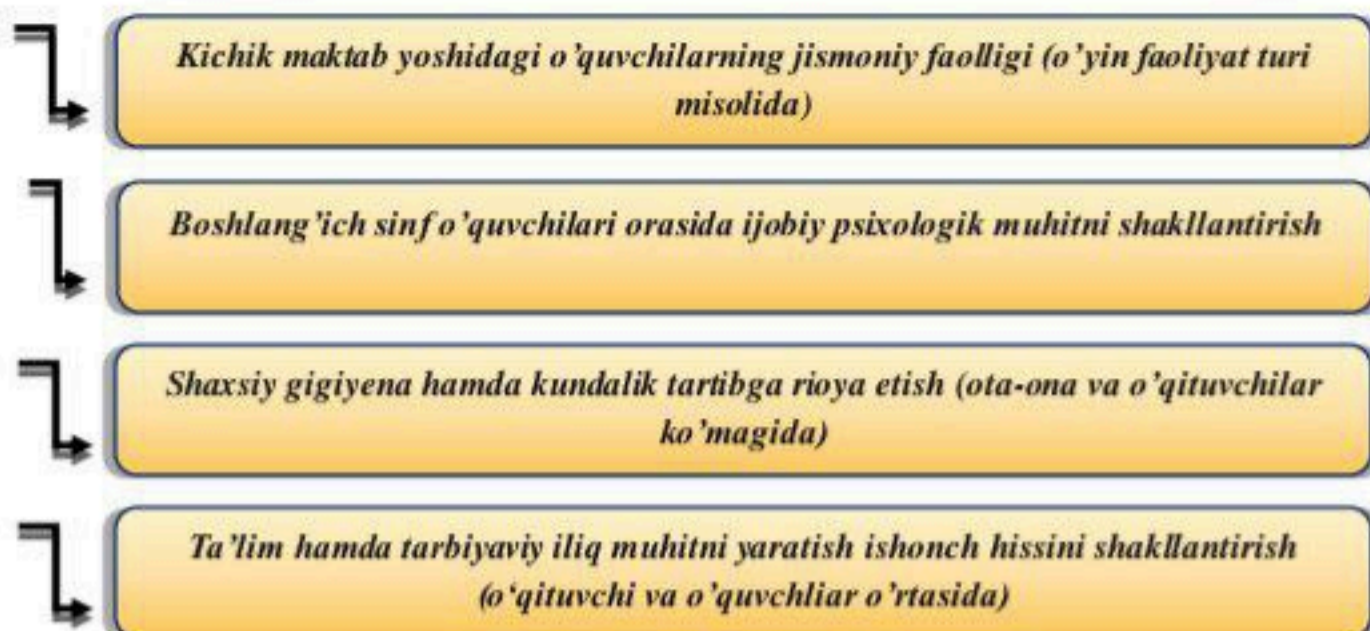
L.S. Vigotskiy, ta'lim jarayoni bola psixikasining rivojlanishidagi asosiy bosqich deb ta'kidlab o'tgan. Shu bilan birga bosqichma-bosqich bola psixikasining asosiy mexanizmlari ham shakllana borishini va pedagog kadrlar aynan shu omillarga alohida e'tibor qaratishlari zarurligi aytib o'tilgan. Boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshidagi bolalarni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarga jalb etishdan oldin eng avvalo yosh davrlar psixologiyasi fanining metodlaridan foydalanish juda muhim jarayondir. Bunda yosh va pedagogik psixologik jarayonning emperik metod turlariga alohida e'tibor qaratib har bir bolaga individual yoshdashish juda muhim hisoblanadi. Pedagoglar tomonidan psixik taraqqiyot mohiyatini tushunish unga bo'lgan turli qarashlarni o'rganish, psixik rivojlanish omillari va harakatlantiruvchi kuchlarni metodologik asoslab faoliyat jarayonini olib borish, yoshni davrlashtirish haqidagi bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi. Albatta bola rivojlanishi uchun boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarni sog'lomlashtiruvchi mashqlarga yo'naltirishning yana muhim vazifasi bu uni o'rab turgan atrof muhitning ta'siri ham katta ahamiyat kasb etadi. Ya'ni boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning asosan sog'lomlashtiruvchi mashqlari jamoaviy tarzda tashkillashtirilsa ularda mazkur o'yin faoliyatiga bo'lgan qiziqish yanada oshadi hamda o'yin faoliyat turi orqali jamoaviy tengdoshlari bilan bir xillikda berilgan yuklamalarni qabul qilish prosesi ularning ongida tezroq kechadi. Juda ko'p uchraydigan muammolardan biri bu pedagog o'qituvchilarning jismonan hamda psixologik yuklama berishdan oldin o'z obyektlarining yosh davr xususiyatlarini ularda kechayotgan psixik jarayonlarni unutib qo'yishlari umumiy yuklamani boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchi bolalarga berish salbiy oqibatlarga olib kelishi eng avvalo ularda psixik nomutanosiblik kuztilishiga olib kelishi mumkin. Shu sabab o'z davrining barcha yetuk psixolog pedagog olimlari har bir yosh xususiyatlariga e'tiborni kuchaytirish zarurligi haqida doimo o'z ilmiy ishlarida ta'kidlab kelishadi.

Ma'lumki, har bir inson o'ziga xos, boshqalarda aynan takrorlanmaydigan ijtimoiy muhitda, aniq ijtimoiy munosabatlarda shakllanadi shaxs sifatida shakllanadi. Shaxsning mohiyati o'z tabiati jihatidan ijtimoiy xarakterga egaligini inobatga oladigan bo'lsak boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda ham sog'lomlashtiruvchi mashqlarni jamoaviy tarzda shakllantirib borish muhim. Shaxsdagi barcha psixik xususiyatlar, ijodiy faolligining rivojlanish manbalari uning tevarak atrofidagi ijtimoiy muxitda, shakllanishini eng avvalo boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshidagi bolalarning sog'lomlashtiruvchi mashqlari va holatlari ularga ta'lim tarbiya beradigan pedagoglarga bog'liqligini unutmasligimiz zarur. Inson shaxsi doimiy jamoaga bog'liqlikda bo'lib, uning ijtimoiy turmushi bilan belgilanadi. Mana shu ma'noda kichik maktab yoshidagi bolalarning taraqqiyoti ijtimoiylashuv jarayonida oladigan tajribaga ham bog'liq. Buning natijasida mazkur yoshdan boshlab kichik maktab yoshidagi bolalarning psixik xususiyatlari, axloqiy fazilatlar, xarakteri, irodaviy sifatlar, qiziqishlari, dunyoqarashkari tarkib topa boshlaydi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchining ijtimoiy tashkil topgan va faol faoliyati uning psixik rivojlanishining asosi, vositasi hamda sharti hisoblanadi. Turli yo'nalishga ega bo'lgan psixologlar, bir tomondan ta'lim va tarbiya, ikkinchi tomondan esa rivojlanish o'rtasidagi o'zaro munosabatlar muammosini o'rganish mavzusida keng doirada doim bahs yuritib keladilar. Shu munosabatda boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshidagi bolalarda sog'lomlashtiruvchi mashqlarni tashkil etish jarayonida eng avvalo biz pedagoglar ularni psixik holatlariga alohida e'tibor qaratishimiz muhim. Ta'kidlash joizki, ta'lim yetakchi rolni bajaradi, ta'lim va rivojlanish esa o'zaro bir-biriga bog'liqdir, ular alohida sodir bo'ladigan ikki jarayon bo'lmay, balki bir butun jarayondir.

Natija va mulohazalar.

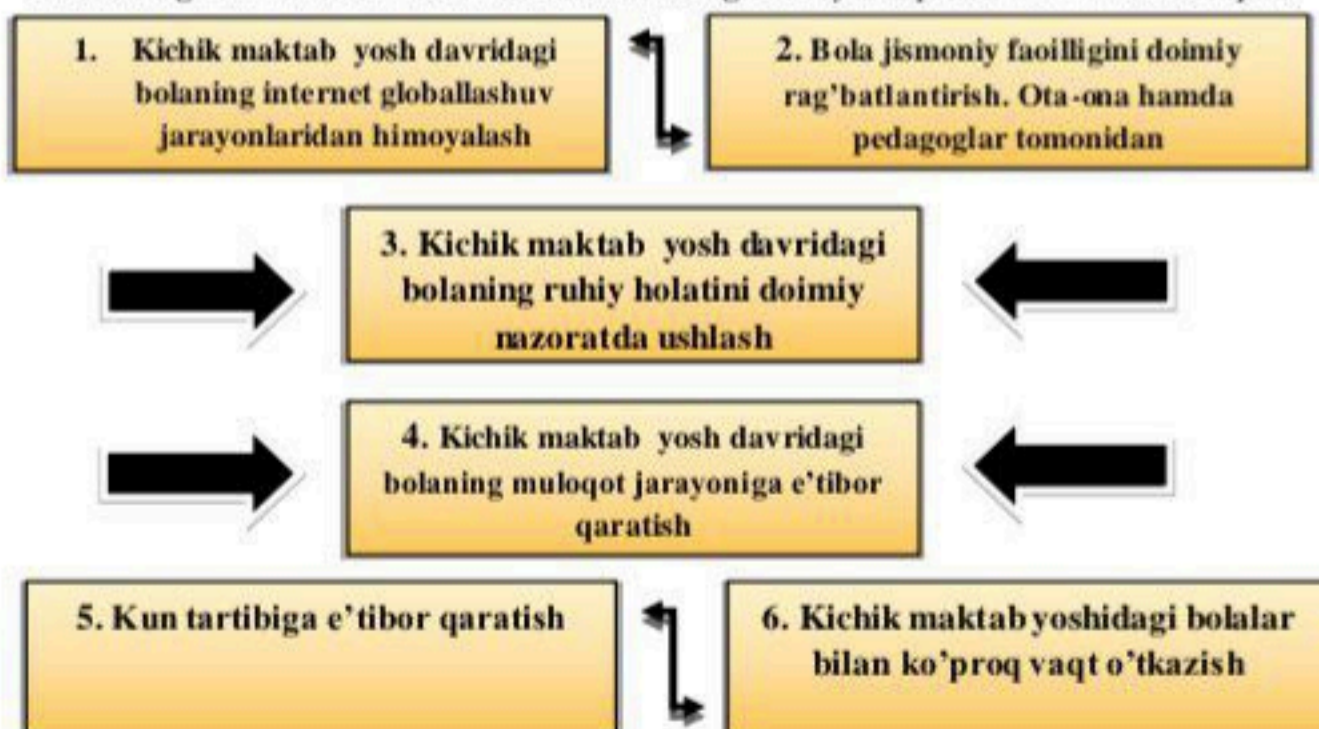
Olib borilgan tadqiqotlarimiz natijasida kichik maktab yoshidagi o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik tarkibiy qismlarini ishlab chiqdik.



1-rasm. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy psixologik kompetensiyalari

Ushbu natijalardan kelib chiqqan holda shuni aytishimiz mumkinki, asosan boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarning asosiy vaqti o'tirgan holda kechishini inobatga olishimiz ekologik hamda iqlim o'zgarishlarini inobatga olgan holda sog'lomlashtiruvchi mashqlarning targ'ibot tarzida tashkillashtirib bosqichma-bosqich bolalar ongiga singdirib borish, mazkur yoshdagi o'quvchilar orasida doimiy tibbiy ko'riklarni tashkillashtirish hamda jismoniy yuklamalar hajmini vaziyatga qarab o'zgartirib borish, doimiy bir xil reja asosida emas balki uning jismoniy hamda psixologik holatiga qarab vaziyatni e'tiborga olish. Kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklarni oldini olish maqsadida tashkillashtiriladigan mashqlarni doimiy hamda uzviy va izchil holda tashkil etish. Boshlang'ich sinf kichik maktab yoshidagi bolalarga ta'lim tarbiya beradigan pedagog kadrlarning bilim ko'nikmalarini doimiy rivojlantirib borishlari ham juda muhim hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning yana bir asosiy omili bu ularning rivojlanish bosqichlariga ta'sir etadigan barcha shaxslarni doimiy hamkorlikda ishlashini ta'minlashimiz ham juda muhim hisoblanadi. Ota-ona va pedagoglar orasidagi hamkorlikni tashkil etish, birgalikda bolaning har tomonlama yetuk shaxs bo'lib kamol topishida kuchimizni ayamadan ishlashimiz zarur.

Tadqiqotimiz so'ngida xulosa sifatida kichik maktab yoshidagi boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy komponentlarni ishlab chiqdik.



2-rasm. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy muammoli vaziyatlarni nazorat qilish bosqichlari

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning axloqiy onglari II va IV sinfdagi ta'lim tarbiyaviy jarayonlarida muhim o'zgarishlarga uchraydi va axloqiy sifatlar, bilim va tasavvurlar sezilarli darajada kuchayadi bola o'zini o'zi anglay boshlaydi. U o'ziga xos bo'lgan yaxshi-yomon xususiyatlarni bilmasa ham, lekin u o'zini "Men"ni his qiladi. Aynan shu jarayonda menlikni anglash boladagi qiziqishlar tarkibini shakllantiradi. O'zining vazifasi, maqsadi, uni bajarish lozimligi, uyga berilgan vazifalarni bajarish, takrorlash uning burchi ekanligi kabilarni anglab yetadi. Bu yoshdagi bolalarni maktab dasturiga kiritilmagan juda ko'p atrof-muhit hodisalari haqidagi bilimlar qiziqtiradi. Hozirgi davr bolalari misolida dadigan bo'lsak innovatsion texnologiyalar gadjetlar electron vositalarga bo'lgan qiziqishlar. Bu qiziqishlar bolaning ko'pincha e'tiborga olinmaydigan ijodiy o'yinlarga nisbatan qiziqishlarida ham namoyon bo'ladi. Bunday o'yinlarda uning ijtimoiy qiziqishlari, emotsiyalari, jamoa uchun tashvishlanish kabi hislari aks etadi. Qiziquvchanlik kichik maktab yoshidagi bolalarning keng aqliy faolligini namoyon etilish shakli hisoblanadi. Mazkur yo'nalishda o'z ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan psixolog pedagoglarining ta'kilashicha dastavval ayrim faktlarga, boshqa narsalardan ajratib olingan yolg'iz hodisalarga nisbatan qiziqishlar hosil bo'ladi. III-IV sinflarda esa sabablarni, qonuniyatlarni, hodisalar o'rtasidagi aloqa va o'zaro bog'liqliklarni bilib olish uchun bo'lgan qiziqishlar rivojlanadi.

Eng avvalo, boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning avvalo pedagogning ta'lim tarbiyaviy metodologiyasiga bog'liq. Aynan shu sabab sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni ta'lim metodlari bilan birlashtirish juda muhim deb hisoblaymiz.

Xulosa. Boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirida eng avvalo faqat o'qituvchi yoki ota-onaning harakari emas, balki birgalikda hamkorlikda olib boriladigan faoliyat juda muhim hisoblanadi. Keltirilgan natijalardan ham ko'rishimiz mumkinki, boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda keng qamrovli barchamizning hatti-harakatimizni talab etadigan muhim jarayondir. Aynan II sxemada tadqiqotning tahliliy qismini ochib berishga harakat qildik. Mazkur omillarga e'tibor qaratgan holda biz pedagoglar ota-onalar bilan hamkorlik kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy hamda psixologik mutanosibligiga erisha olamiz.

Adabiyotlar:

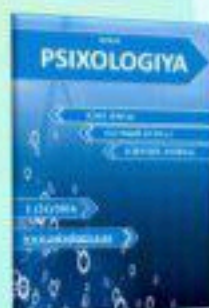
1. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students // Центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
2. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish // Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 1013-1019.4.
3. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari // Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.
4. Mansurovich S. S. Methodology of organizing physical education lessons through digital technologies // European Journal of Modern Medicine and Practice. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 107-111.

	Социально-психологические особенности проявления лидерских способностей в студенческом коллективе	
	Social psychological characteristics of demonstration of leadership ability in the student team	
9	<i>Norqobilova Surayyo Gulom qizi</i>	45
	Giperaktiv o'smirlarning o'z-o'zini anglash va emotsional intellektining ijtimoiy-psixologik jihatlari	
	Социально-психологические аспекты самосознания и эмоционального интеллекта гиперактивных подростков	
	Social-psychological aspects of self-awareness and emotional intelligence of hyperactive adolescents	
10	<i>Nusratova Mexriniso Baxshilloyevna</i>	51
	Shaxsdagi altruistik xulq motivlarining gender farqlari	
	Гендерные различия в мотивах альтруистического поведения личности	
	Gender differences in motives of altruistic behaviour of personality	
11	<i>Raximova Indira Igorevna</i>	55
	Ijtimoiy faol yoshlarni aniqlash so'rovnomasining tavsifi va xususiyatlari	
	Описание и характеристики анкеты для определения социально активной молодёжи	
	Description and characteristics of the questionnaire for identifying socially active youth	
12	<i>Razakov Farxod Kuvandikovich</i>	61
	O'rta maktablarda o'qitish sifatini oshirish, talabalar iste'dodini aniqlashda psixodiagnostikaning ahamiyati	
	Значение психодиагностики в повышении качества обучения в средних школах и выявлении одарённости учащихся	
	The importance of psychodiagnostics in improving the quality of secondary school education and identifying gifted students	
13	<i>Salikhov Timur Mansurovich</i>	68
	Boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik aspektlari	
	Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов	
	Psychological aspects of forming a healthy lifestyle in primary school students	
14	<i>Sattarova Gulnora Ikromovna</i>	73
	Jismoniy rivojlanishda nuqsoni bo'lgan o'smirlar hissiy-irodaviy shakllanishining o'ziga xosligi	
	Специфика эмоционально-волевого формирования подростков с отклонениями в физическом развитии	
	The specifics of the emotional-volitional formation of adolescents with disabilities in physical development	
15	<i>Shamsiddinov Botirjon Nuriddinovich</i>	80
	Yoshlarni individual-tipologik xususiyatlarida himoya mexanizmlari namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik jihatlari	
	Социально-психологические аспекты проявления механизмов защиты молодёжи в индивидуально-типологических особенностях	
	Social-psychological aspects of the existence of protective mechanisms in the individual-typological characteristics of youth	
16	<i>Sharipov Alisher Nuriddinovich</i>	85
	O'smirlarda irodaviy sifatlarni shakllantirishdagi muhim omillar	
	Важные факторы формирования волевых качеств у подростков	
	Important factors in the formation of volitional qualities in adolescents	
17	<i>Safarov Dilmurod Xalimovich</i>	90
	Umumta'lim maktablari direktorlarining nizoli vaziyatlardagi holatini o'rganish	



Bizning yangilangan saytimizga tashrif buyuring
BUXDU.UZ

Saytimizda maqolalarni o'qishingiz va ularni elektron nusxasini yuklab olishingiz mumkin



<p>PSIXOLOGIYA ilmiy jurnal 3-son (55) Buxoro – 2023. 279 b.</p> <p>PSIXOLOGIYA научный журнал. Выпуск 3. (55) Бухара – 2023. – 279 с.</p>	<p>Jurnal O'zbekiston psixologlarining BuxDU muassisligidagi nashri hisoblanadi.</p> <p>Jurnalning nashr sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>OBUNA INDEKSI 3062</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Bosishga ruxsat etildi</p> <p>Qog'oz bichimi 60x84, 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shatrlı bosma tabog'i - 28 Buyurtma №123. Adadi – 50 Bahosi kelishilgan narxda. "BUKHARAHAMD PRINT" MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro sh. Q. Murtazoyev ko'chasi 344-uy.</p>
--	---	--

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK
Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi
201/3-sonli qarori bilan psixologiya
fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari
ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy
maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan
ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.*

ISSN 2181-5291

