

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

Maxsus son, № 4, 2020

www.psixologiyabuxdu.uz



идроклариди намоён бўлади. Шунинг учун у ёки бу халққа хос стереотип хатти-ҳаракатларни, идрок хусусиятларини ташқи муҳитга мослашувининг олий кўриниши, деб ҳисоблаш керак.

Шунга кўра, Бойсуннинг анъанавий маданиятида бадий ҳунармандчилик ва турли халқ ҳунарлари аҳамият касб этади. Уларнинг бой ижодий маҳсулотлари хилма-хиллиги билан ажралиб туради – булар воҳага хос бўлган серқирра каштачилик, қуроқчилик, гиламдўзлик, кигизчилик, тўқимачилик, ёғоч ўймакорлиги, мусикий чолғуларни яшаш (дўмбира, чилтор, темир ва ёғочли чанқовуз, ёғочли, камишли, суякли ва сополли найлар), кулолчилик терни қайта ишлаш ҳунарлари кенг ўрин олган.

Бойсун маданий муҳитини муҳофаза қилиш, сақлаш ва тарғиб этишда, айниқса, Бойсун феномени ўрганиш мақсадида, ЮНЕСКО ҳамкорлигида илмий экспедициялар (2002-2005) уюштирилиб, ҳудуднинг тарихий-этнографик хусусиятлари, этнопсихологияси, маросим анъаналари, оғзаки халқ ижодиёти, мусиқа санъати, бадий ҳунармандчилик, халқ ўйинлари ва бахшичилик санъатларига алоҳида эътибор қаратилиб, ЮНЕСКО томонидан “Инсониятнинг номоддий маданий мероси” 2008 йилда рўйхатга киритилгани Бойсун халқи этнопсихологиясининг дунё цивилизациясида ўзига хос аҳамиятга эга эканлигининг исботидир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси “Ўзбекистон” НМИУ, 2018 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 3 февралдаги “Ўзбекистон Республикаси туризм салоҳиятини ривожлантириш учун қулай шарт-шароитлар яратиш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ 5326-сон Фармони
3. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. М. 1999 й.
4. Алимов Х. Миллийлик ва ижтимоий руҳият. Т. 1992 й.
5. Маматов М. Миллий психологик қиёфа ва унинг хусусиятлари. Т. 1980 й.
6. Худойбердиев И. Ислом, шахс ва миллий психология. Т. 1994 й
7. <http://www.tour.uz>

УДК 796.011



*Хабибова Гуля Гайбуллаевна,
старший преподаватель кафедры Педагогика
Бухарский государственный университет*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Важное место для воспитания детей, подростков, юношей и девушек занимает предотвращение у них вредных привычек, которые разрушают здоровье. Самыми страшными для развивающегося организма являются курение и употребление алкоголя. Курение и алкоголь разрушают растущий организм, вредно отражаясь на работе внутренних органов на нервной системе и психике. Задача родителей, школы и общества в целом - уберечь подрастающее поколение от этого зла.

Прежде всего надо создать в семье здоровый быт, здоровый нравственный климат. Важнейшим средством спасения детей, подростков и юношества от пагубных привычек является их разумная, целесообразная занятость, систематические занятия физкультурой, спортом, трудом, учебной. Очень важно, чтобы каждый ребёнок, подросток, юноша и девушка имели интерес к каким-то занятиям, чтобы жизнь их содержала радость. Разумеется, жизнь не может состоять только из одних радостей бывают огорчения, неудачи, горе, душевные травмы, Но родители должны воспитывать в детях душевную силу, умение стойко пережить горе, преодолеть неудачи, потому что некоторые подростки и юноши стремятся свои огорчения «лечить» алкоголем по совету более старших товарищей. Надо воспитывать в детях внутреннее нравственное отвращение к никотину и алкоголю. И воспитание этого чувства - не



единовременный акт, а длительная работа. Главное в этой работе - пример родителей, семьи, здоровый быт, отрицательное отношение к курению и алкоголю.

Некоторые подростки из вполне здоровых семей всетаки начинают курить и познают вкус спиртного. Иногда это случается вследствие того, что подросткам и юношам хочется показать себя взрослыми.

Разные пути ведут детей, подростков и юношей к курению и употреблению алкоголя. Но в каждом конкретном случае надо искать причины, устранять их и бороться против вредных привычек, формировать в сознании ребенка отрицательное к ним отношение. Это достигается сохранением здорового быта в семье, положительного примера родителей. Кроме того, родители должны разъяснять детям, какой вред приносят организму никотин и алкоголь, но эти беседы должны проводиться очень деликатно, чтобы не оскорбить достоинство ребенка, юноши и девушки. Представьте себе родителей, которые говорят своему сыну «Ты, смотри, не кури и не пей. Знаешь, что от этого бывает?». И разъясняют ему вред никотина и алкоголя. Мальчик и не помышляет о курении или питье, а тут вдруг родители обрушились на него с устрашающей беседой. Разумеется, подросток обижен, оскорблен тем, что его подозревают в дурных намерениях. Разъяснительные беседы надо проводить с теми, кто уже замечен в дурных привычках. А с теми кто не имеет их, специальных, адресованных им бесед проводить не следует, а вред курения и употребления алкоголя можно разъяснить просто в семейном разговоре, как бы между прочим, выражая свои отрицательные отношение к этим пагубным привычкам.

Подростки, юноши, девушки должны смотреть передачи «Человек и закон», «Беседы с врачом» где очень ярко и убедительно показывает вред никотина и алкоголя для здоровья и судьбы человека. После просмотра этих передач родители могут обсуждать при детях содержание передач, говорить о том страшном вреде, который приносят человеку нездоровые, пагубные привычки. [1,73]

Главная задача в предотвращении вредных привычек - это выработать в сознании детей отрицательные отношение, внутренний нравственный иммунитет к ним. И тогда можно не беспокоиться, что сын или дочь попадут под дурное влияние, захотят вкусить «запретный плод». Часть родителей очень просто решает проблему борьбы с дурными привычками детей: заметил отец, что сын курить отстегал ремнем или отхлестал по щекам без всяких медицинских бесед о вреде никотина. В результате такого «педагогического» метода сын стал курить подальше от дома и не приходил домой, пока запах не исчезнет. А курить продолжал.

Физические наказания недопустимы вообще, они не давали положительного результата: ребенок либо озлобляется, либо становится запуганным, но внутренне лучше не становится.

Эффективным средством предотвращения вредных привычек и борьбы с ними является физическая культура и спорт. Знаменательно то, что подавляющее число детей, подросток, юношей, девушек систематически занимающихся спортом, не имеет привычки к курению и спиртному.

Родители должны помнить, что занятия физической культурой и спортом являются одним из средств предотвращения детской преступности и правонарушений.

Вырастить здоровых, гармонически развитых людей, всесторонне подготовить их к жизни - эта гражданский долг родителей. И от этого, как они его выполнят, зависит будущее страны. Ведь современные дети скоро станут взрослыми и придут на смену старшим поколениям и смена наша должна быть физически и морально здоровой и жизнеспособной.

Очень важной задачей физического воспитания является формирования у детей любви к физкультуре, спорту, труду, естественным движениям. Надо постепенно добиваться того, что навыки в этих областях деятельности превратились в привычку, а затем - в потребность организма.

Правильное, систематически и непрерывно проводимое физическое воспитание может сформировать у подростков и юношества навыки самовоспитания, одного из педагогических идеалов на современном этапе. Самовоспитание физическое - это внутренне осознанная потребность в физических упражнениях, в труде, в движениях (в его широком смысле). Причем эта потребность на высшем уровне самовоспитания превращается в психофизический стереотип, определяющий активность жизни и правильный характер жизнедеятельности подростка, юноша и девушки.



Разумеется, высокий уровень самовоспитания можно сформировать в подростковом и юношеском возрастах, в детстве же следует создавать в сознании и психике ребенка основы для самовоспитания. Практически оно выражается в том, что подросток, юноша или девушка сами, по собственной инициативе, руководит своим физическим воспитанием, планируют его и осуществляют.

Сформировать навыки самовоспитания и потребность в нем – это задача весьма трудная и для некоторых родителей неразрешимая. Если подросток, юноша или девушка поднимутся до уровня самовоспитания, то родителям остается только наблюдать за их успехами, радоваться и при необходимости – контролировать этот процесс.

Правильное физическое воспитание в семье является одной из педагогических, психологических и физических основ для успешного формирования у детей навыков самовоспитания во всех сферах: нравственной, трудовой, эмоционально-волевой, физической. [2,46]

Многие родители, к сожалению, не придают значения физкультуре и спорту, не понимают их воспитательной силы. И результаты такого негативного отношения родителей к физическому воспитанию пагубно отражаются на развитии, здоровье детей, и в конечном итоге – на личностных и гражданских качествах. Иногда родители объясняют невнимание к физическому воспитанию детей своей занятостью. Разумеется, дефицит времени остро ощущается у современного человека. Но этот дефицит можно устранить правильной научной организацией не только труда, но и досуга, четким, рациональным режимом всей семьи. И конечно же, можно найти время для воспитания детей, потому что дети – это будущее страны, наши биологическое, человеческое и гражданское продолжение.

Задача родителей – постоянно повышать научно педагогический уровень, овладеть знаниями, чтобы правильно воспитывать детей. Родители должны помнить, что всестороннее физическое развитие детей должно способствовать их умственному развитию, нравственному, трудовому, эстетическому воспитанию. Надо изучать педагогическую и методическую литературу по физическому воспитанию, пользоваться рекомендациями и советами, изложенными в ней. Родители должны иметь представление о строении организма детей подростков, юношей и девушек, его функциях и процессах, а также о факторах, влияющих на жизнедеятельности организма. Все эти знания могут помочь понять особенности организма на всех этапах его развития, помочь детям вырасти всесторонне развитыми и здоровыми. Не надо жалеть времени для общения с детьми для их воспитания. Время и сила, затраченные на это, дадут прекрасные результаты, обеспечат родителям спокойную и счастливую старость, детям – здоровье, интересную деятельную жизнь. Чтобы правильно воспитывать детей, родители должны поддерживать постоянный контакт с педагогами, тренерами, получать у них консультации по вопросам воспитания детей, советоваться с ними. Необходим также постоянный контакт с врачами, которые помогут не только в лечении детей, но и в предотвращении заболеваний. Родители должны помнить, что обращаться за советом к врачам надо не только тогда, когда ребенок заболел, но и тогда, когда он здоров. Обследовав ребенка и установив, что он здоров, врач даст советы, которые помогут родителям направить дальнейшее физическое развитие ребенка по пути, наиболее полезному для его организма.

Родители должны правильно организовать не только жизнь детей, но и свою жизнь, потому что дети живут в семье и родители для них – объект подражания. Это накладывает на родителей огромную ответственность: надо быть во всем положительным примером для детей. Родители должны с уважением относиться к спорту, физкультуре и труду, заниматься физическими упражнениями, физическим трудом и тем видом спорта, который наиболее соответствует их возрасту и состоянию здоровья.

Подход к физическому воспитанию, его формы и методы должны меняться в соответствии с возрастом детей. То, что интересно и полезно подростку, может оказаться неинтересным и вредным для младшего школьника. Чем старше ребенок, тем сложнее и выше должны быть физические и трудовые нагрузки. [3,16]

Родители должны рационально сочетать теоретические формы и методы физического воспитания с практическими. Это сочетание и систематичность физического воспитания помогут сформировать у подростков и юношества прочные навыки самовоспитания, устойчивую потребность в движениях, в занятиях физической культурой, спортом и трудом. Степень физического развития, состояние здоровья юноши или девушки – это истинная оценка



работы родителей по физическому воспитанию в семье, Если эту работу проводят с детьми постоянно, на всех возрастных этапах, то родители имеют хорошо развитых, физически и нравственно здоровых сыновей и дочерей. Результаты физического воспитания обнаруживаются окончательно, когда дети достигают юношеского с возраста.

Больные обремененные физическом недоразвитием или дефектом юношиили девушки – это живой упрек родителям, которые либо не уделяли внимания физическому воспитанию детей, либо проводили его систематически, либо что-то когда-то недосмотрели, допустили ошибки.

Основные человеческие качества закладываются в детстве. Здоровье и физическое крепость тоже закладываются в детстве. Поэтому очень важно начинать физическое воспитание ребенка с момента его рождения и непрерывно продолжать до совершеннолетия.

Таким образом, основными направлениями физического воспитания детей в семье являются воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), обучение движениям, устранение недостатков физического и функционального развития (нарушения осанки, плоскостопие) и другие.

Литература:

1. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin T., «Ibn Sino», 1990.
2. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К., Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт, Т., "Ўқитувчи", 1993 йил
3. Соғлом авлод – бизнинг келажакимиз. Т., 2010 й.



*Nazarova Manzura Mustafu qizi,
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

BUGUNGI GLOBALLASHUV JARAYONIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Mavzuning dolzarbligi. Insoniyatning XXI asrga qadam qo'yishi axborot ko'lami va sifati misli ko'rilmagan darajada o'sishi bilan xarakterlanadi. Benihoya katta hajmdagi ma'lumotlar ummonlar va qit'alar osha shiddatli sur'atlarda, lekin kishi sezmas darajada jimgina, ommaviy axborot vositalarining shunchaki odatiy ishi sifatida u yoqdan bu yoqqa yetkazib turilibdi.

Avvalo shuni e'tirof etish lozimki, hozirgi davr dunyoda g'oyaviy qarama-qarshiliklar murakkab tus olgan, mafkura poligonlari yadro poligonlaridan kuchliroq bo'lib borayotgan davrdir. Dunyoda globallashuv jarayoni bormoqda. Globallashuv-bu,avvalo,hayot sur'atlarining beqiyos darajada tezlashuvi demakdir. Bugungi kunda zamonaviy axborot maydonidagi harakatlar shu qadar tig'iz, shu qadar tezkorki, endi ilgari gidek, bu voqea bizdan juda olisda yuz beribdi, uning bizga aloqasi yo'q, deb beparvo qarab bo'lmaydi. Ana shunday kayfiyatga berilgan xalq yoki millat taraqqiyotdan yuz yillar orqada qolib ketishi hech gap emas¹. Barchamizga ayon bo'lishi kerakki, qayerdagi beparvolik va loqaydlik hukm sursa, eng dolzarb masalalar o'zibo'larchilikka tashlab qo'yilsa, o'sha yerda ma'naviyat eng ojiz va zaif nuqtaga aylanadi. Va aksincha – qayerda xushyorlik va jonkuyarlik, yuksak aql – idrok va tafakkur hukmron bo'lsa, o'sha yerda ma'naviyat qudratli kuchga aylanadi. Globallashuv jarayonini chuqur o'rganmaslik, undan foydalanish strategiyasi, taktikasi va texnologiyasini ishlab chiqmaslik mamlakat iqtisodi, madaniyati hamda ma'naviyatini tog'dan tushayotgan shiddatli daryo oqimiga boshqaruvsiz qayiqni topshirib qo'yish bilan barobar.

Hozirgi kunda globallashuv jarayoni yangi-yangi hudud va mintaqalarni, inson faoliyatining barcha sohalarini o'z domiga tortmoqda. Ayniqsa, mafkuraviy va ma'naviy sohada o'z g'oya va mafkuralarni singdirish, ta'sir doiralarini kengaytirishda globallashuv jarayonlari muhim xalqa bo'lib xizmat qilayotgani hammamizga ma'lum. Birgina axborot-kommunikatsiya sohasidagi globallashuv

¹ N.Abduazimov."Axborot maydoni himoyasi". T.:O'zbekiston matbuoti, 2010.-76b

*Мундарижа/Содержание/Contents*

3	Хамидов О.Х.
	Раҳбар компетентлигини шакллантириш истиқболлари <i>Prospects for the formation of managerial competence</i>
14	Petrova E.A., Dontsov D.A., Lukovtseva Z.V.
	Development of self-presentation to environmental people as a component of personal specificity of elder preschoolers with speech disorders <i>Nutqida nuqson bo'lgan keksa maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyatlarining tarkibiy qismi sifatida atrof-muhit odamlariga o'z-o'zini taqdim etishni rivojlantirish</i>
19	Баратов Ш.Р., Усманова М.Н.
	Организация дистанционного обучения по психологии в условиях пандемии коронавируса <i>Organization of distance learning in psychology in the context of the coronavirus pandemic</i>
25	Байкунусова Г.Ю.
	Шахса ҳасадгўйлик миллий хусусияти намоён бўлишининг экспериментал тадқиқ этилиши <i>Experimental study of the manifestation of the National feature of envy in a person</i>
31	Ҳайитов О.Э.
	Раҳбар психологик компетентлигини моделлаштириш: концептуал эмпирик таҳлил <i>Modeling of psychological competence of the leader: a conceptual empirical analysis</i>
38	Абдуллаев М.Ж.
	Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини ошириш технологиялари <i>Technologies for increasing physical and psychological training of young light athletes through moving games</i>
43	Рамазонов Ж.Ж.
	Формирование саморегуляции психических состояний подростков <i>Formation of self-regulation of mental States of adolescents</i>
48	Остонов Ж.Ш.
	Факторная структура копинг-поведения подростков <i>The factor structure of the coping behavior of adolescents</i>
52	Назаров А.М.
	Исследование отношения спортсменов к психологической защите <i>Research of athletes ' attitude to psychological protection</i>
58	Жумаев Н.З.
	Агрессивность и педагогическая деятельность <i>Aggressiveness and pedagogical activity</i>
62	Кадирова Д.М.
	Семейная психокоррекция нарушений поведения у детей <i>Family psychological correction of disorders of behavior in children</i>
66	Собирова Д.А.
	Тиббиёт ходимлари коммуникатив компетентлигининг назарий асослари <i>Theoretical basis of communicative competence of medical personnel</i>
68	Исматова Д.Т.
	Оилада вояга етмаган болаларнинг ижтимоий онгини тарбиялаш тизимини ривожлантиришнинг илмий-назарий асослари <i>The scientific-theoretical basis of the development of the system of upbringing the social consciousness of underage children in the family</i>



72	Бахронова К.Я.
	Оилавий психокоррекция ва унинг ташкил этилиши
	Family psychocorrection and its organization
79	Утепбергенов М.А., Сулетбаева Э.С.
	Социально-психологические особенности готовности к браку старшеклассников воспитывающихся в семьях и доме милосердия Socio-psychological features of readiness for marriage of high school students brought up in families and houses of charity
83	Камалова Ш.У., Ахмедова Н.О.
	Талабалар илмий дунёкарашини юксалтиришнинг ахбортли-педагогик асослари To raise the scientific outlook of students information-pedagogical bases
88	Shirinov A.Q.
	Changes in psychological attitudes in the post covid-19 world Covid-19 dunyoda psixologik munosabat o'zgarishlar
93	Олимов Л.Я., Махмудова З.М.
	Психологик химоя механизмларининг ижтимоий психологик хусусиятлари Social psychological characteristics of psychological protection
99	Қосимова С.Б.
	Узлуксиз таълим тизимида ўқитувчи социал интеллектини ривожлантириш дастури The program of development of teacher social studies in the system of continuing education
102	Жамилова Б.С.
	Болалар детектив насрида психологизм шакллари орқали ўсмирлар руҳиятини ифодалаш Express the psyche of adolescents through forms of psychologism in children's Det Nas prose
110	Авезов О.Р.
	Экстремал вазиятларда шахснинг стрессли ҳолати ва ҳулқ- атвор реакциялари Stressful state and behavioral reactions of an individual in extreme situations
114	Ганжиев Ф.Ф.
	Ижтимоий-психологик компетентлик омиллари намоён этилишининг умумий ўртача кўрсаткичлари General average indicators of manifestation of socio-psychological competency factors
118	Алиева К.С.
	Раҳбар шахси ва унинг индивидуал-психологик хусусиятлари The personality of the leader and his individual-psychological characteristics
ИЛМИЙ МУШОҲАДА	
126	Ҳакимова М.Ф.
	Тизимли ёндашув асосида бўлажак мутахассисларни тадқиқотчилик фаолиятига тайёрлаш Preparation of future specialists for research activities on the basis of a systematic approach
129	Рахмонова Д.Б.
	1-синф ўқувчиларининг ақлий тараққиётини ривожлантиришда рағбатлантиришнинг роли The role of motivation in the development of the intellectual development of first-graders
133	Останов Ш.Ш.
	Психологияда креативлик масаласи The issue of creativeness in psychology
135	Рустамов Ш.Ш.
	Математическая психология в системе психологии Mathematical psychology in the system of psychology
138	Рузиев У.М.
	Адаптация первоклассника к школьному обучению Adaptation of a first grader to school education
142	Джураев Т.С.
	Маҳаллий халқ этнопсихологияси ва унинг туризм ривожланишига таъсири Local ethnopsychology and its impact on tourism development
146	Хабибова Г.Г. Психофизиологические основы предотвращения вредных привычек у подростков



	средствами физической культуры Psychophysiological bases of preventing habitats in adolescents by means of physical culture
149	Nazarova M.M. Bugungi globallashuv jarayonida psixologik xavfsizlikning o`ziga xos xususiyatlari Characteristics of psychological security in today's globalization
МАГИСТРЛАР МИНБАРИ	
154	Jalilov Hafiz Naimovich The problem of variability of thinking in sociogenesis Социогенезда тафаккурнинг ўзгарувчанлиги муаммоси
157	Ахмедов Амин Амруллаевич Ўзбекистонда оила модели шаклланишининг ўзига хос хусусиятлари Features of the formation of a family model in Uzbekistan
160	Баротова Д.Ш., Аъзамова М.А. Маҳаллада психологик хизмат ташкил этилишининг эмпирик асослари The empirical basis of the organization of psychological services in the neighborhood
163	Ғайбуллаев А.А. Спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатлари Features of the study of the individual psychological characteristics of athletes
166	Нематов Ж.Ж. Кўришида муаммоси бўлган болалар руҳиятини ўрганишнинг психологик асослари Psychological background of the study of the psyche of children with vision problems
168	Зиқиряева М.М. Ўсмирлар хулқ-атворида ижтимоий кадриятлар шаклланишига таъсир этувчи омилларни методологик асослари Methodological basis of the factor affecting the formation of social values in the behavior of adolescents
172	Ҳакимова Ф.Х. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ижтимоий психологик мослашув шакилланишида психокоррекция методларнинг ўрни The role of psychocorrection techniques in the formation of social psychological adaptation in preschool children
174	Ҳамраева Ф.А. Бола шахсида креативлик (ижодий) қобилиятини шакллантиришнинг психологик омиллари Psychological factors of the formation of creativeness (creative) abilities in a child's personality
178	Саиджнова Д.Х. Агрессивность и агрессивное поведение у подростков: к постановке проблемы Aggressiveness and aggressive behavior in adolescents: towards a problem statement