

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 1, 2021

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

ТАНРИР НАУ'АТИ – 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.

ТЕХНИК МУХARRIRLAR – 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	Баратов Ш.Р., Баротова Д.Ш., Исмамова Д.Т.
	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	Абдуллаева Б.С., Якубова Г.А., Искандерова С.А.
	Психологлар амалий фаолиятидаги психофизиологик методларнинг муҳим ўрни <i>The role of psychophysiological techniques in the practical paralysis of psychologists</i>
14	Собирова Д.А.
	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	Назаров А.М.
	Спортчиларда муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг ўзига хос психологик хусусиятлари <i>Specific psychological features of the development of protection in athletes</i>
22	Авлаев О.У.
	Талабалар камолотида ижтимоий интеллектнинг гендер фарқлари <i>Gender differences in social intelligence in student maturity</i>
29	Адилова Ш.Т.
	Суицидал хулқ-атвор-психологик муаммо сифатида <i>Suicidal behavior-as a psychological problem</i>
33	Арзикулов Д.Н.
	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	Арсланов К.П., Джурсаева М.З., Жўраев Ж.Р.
	Психологическая сущность воспитания спортсменов. <i>The psychological essence of the education of athletes.</i>
43	Munirov N.A.
	<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	Давронов Н.И.
	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	Нарзикулова Д.Х.
	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	Ишонкулова Н.И.
	Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте <i>Features and trends in the development of stress resistance in adolescence</i>
59	Қаршиева Д.С.
	Касбий стресс ва унинг детерминантлари <i>Occupational stress and its determinants</i>
63	Мамажанов И.Г.
	Талабаларни касбий инновацион фаолиятга тайёрлаш



	Preparation of students for professional innovation activities
69	Мунинова Р.Ю. 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	Одилжоновна А.А. 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	Очилова М.А. Оиладаги ижтимоий низоларни педагогик ўрганиш ва уларни бартараф этиш.
	Pedagogical study of social conflicts in the family and their elimination.
82	Полванова Д.Т. 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	Salaxutdinova M.I. Iste'molchi xulq-atvorini tasniflash
	Classification of consumer behavior
93	Султонов Ш.У. Спорт фаолиятида стрессорларнинг таъсирини назарий ўрганилиши
	Theoretical study of the effects of stressors in sports activities
98	Тошова Г.Ж. Оилада болалар билан мулоқот қилишнинг ижтимоий-педагогик шарт-шароитлари
	Socio-pedagogical conditions of communication with children in the family
101	Умматова С. Рашк феноменининг гендер ва ёш хусусиятлари
	Gender and age characteristics of the phenomenon of jealousy
105	Усманова Э.З., Нерушева С.Ю. Взаимосвязь увлеченности работой и профессиональной мотивации учителя
	The relationship between passion for work and professional motivation of the teacher
111	Шаринова С.Б. Оилавий муносабатларда шахснинг умуммаданий дунёқарашини шакллантиришнинг педагогик психологик жиҳатлари
	Pedagogical psychological aspects of formation of the world culture of human in family relations.
116	Эгамбердиев Ф.Т. Спортчиларда иродавий сифатларни шакллантириш-психологик муаммо сифатида.
	Formation of will qualities in athletes-as a psychological problem.
119	Atabaeva N.B. The role of altruistic motivations in education of teenagers in the patriotic spirit.
	Ўсмирларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда алтруистик мотивларнинг ўрни.
124	Олимов Л.Я. 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	Шойимова Ш.С. Тиббиёт ОТМ педагогларининг касбий сўниш даражасини ўрганиш
	Study of the level of extinction of professionalism of medical teachers



140	Саттаров Э.Н.
	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	Тўева З.Н.
	Мактабда ўқувчи нутқига қўйиладиган асосий талаблар. Basic requirements for student speech in school
149	Думаров М.Х.
	Ёшлар ижтимоий реаллик идрокининг ўзига хос жиҳатларини эмпирик ўрганилиши. Empirical study of the specific aspects of youth social reality.
154	Назаров А.С.
	Раҳбар фаолиятида бошқарув қарорларини қабул қилишнинг ташкилий ва ижтимоий-психологик хусусиятлари. Organizational and socio-psychological features of management decisions in the activities of the management.
161	Нишанов С.Ю.
	<i>Психология вранья человека место, время и микровыражения.</i> Psychology of human lies place, time, and micro expressions.
165	Хусанова Д.Г.
	Меҳрибонлик уйининг ўсмир ёшидаги тарбияланувчиларининг психологик тавсифи. (РБИММ илмий ходимлари томонидан олиб борилган тадқиқот натижалари асосида) Psychological description of the upbringing of the orphanage at the teenage age. (Based on the results of the research conducted by the scientific staff of RBIMM)
174	Чориев Ф.
	Тафаккур ривожланишида креативликнинг психологик омиллари. Psychological factors of creativeness in the development of cognition.
178	Рамазонов Ж.Д.
	Ўзини-ўзи идора қилиш мотивациясини ривожлантиришнинг эмпирик асослари The empirical basis of developing self-management motivation
183	Шарапова С.Дж.
	Ёшларда турли таҳдидларга қарши мафқуравий иммунитетни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик асослари Socio-psychological basis for the formation of ideological immunity in young people against various threats
190	Тургунов А.А.
	Мактабгача таълим жараёнида психологик маслаҳат ишлари Psychological counseling in preschool education
МАГИСТРЛАР МИНБАРИ	
195	Собиров А.А.
	Содержание тренинговой программы развития психологической защиты у спортсменов Content of the training program for the development of psychological protection in athletes
199	То'utmurodov A.Sh.
	Ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatishning ilmiy - amaliy asoslari Scientific-practical basis of psychological service to the population in extreme situations
ИЛМИЙ МУШОҲАДА	
206	Товбаева М.С.
	Оилавий муносабатларда психологик деспотизм кўринишлари Manifestations of psychological despotism in family relations
210	Қодирова А.Б.
	<i>Ал-Ҳаким ат-Термизий шахси, илмий-ижодий фаолиятининг ижтимоий-психологик ва педагогик жиҳатлари</i> <i>Al-Hakim at-Termiziy personality, socio-psychological and pedagogical aspects of his scientific and creative activity.</i>



216	Рустамов Ш.Ш.
	<i>Кластерный анализ при большом количестве наблюдений (кластерный анализ методом k-средних)</i>
	<i>Cluster analysis with a large number of observations (k-means cluster analysis)</i>
219	Останов Ш.Ш.
	<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	Якубжанова Д.Б.
	<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>
УСТОЗЛАР ҲАЁТИДАН	
227	Олимов Ш.
	<i>Жонкуяр фидоий педагог</i>



Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Наглядный пример подготовки спортсменов. (2-таблица)

Вывод: Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

Литература:

1. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya. Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturiy. MB i SSO RUz. - Tashkent, OOO " Mexridaryo", 2009-312s.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / Uz.Res oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.-T.: " Mexridaryo", 2011-345b.
3. Andreeva I.N. Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology, Novopolotsk, PSU, 2011
4. Lyusin D.V. A new technique for measuring emotional intelligence: the Emin questionnaire // Psychological diagnostics, 2006, No. 4, pp. 3-22.
5. Social and emotional intelligence. From processes to measurements. Ed. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova. M., Institute of Psychology RAS, 2009
6. Yurkevich V.S. The problem of emotional intelligence // Bulletin of practical psychology, No. 3 (4), July-September 2005.



Munirov Nurali Alisherovich,

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi, BuxDU

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BOLALAR RIVOJLANISHING PSIXOLOGIK YOSH XUSUSIYATLARI

Аннотация: Jismoniy tarbiya – O'zbekistonda va boshqa ko'pgina davlatlarda o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasi va ta'limining ajralmas tarkibiy qismidir. Mazkur ishda maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya shakllari va kun tartibida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilib o'tkazishning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

Калит со'злар: maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy mashg'ulot, rivojlanish, asab tizimi, mashqlar.

Аннотация: Физическое воспитание - неотъемлемая часть воспитания и образования подрастающего поколения в Узбекистане и многих других странах. В статье анализируются формы физического воспитания в дошкольном образовании и практические особенности организации физкультурно-оздоровительных мероприятий на повестке дня.

Ключевые слова: дошкольники, упражнения, развитие, нервная система.

Abstract: Physical education is an integral part of the upbringing and education of the younger generation in Uzbekistan as well as in many other states. In the article forms of physical education,



practical aspects of organizing and conducting physical culture and health activities in the mode of day of preschool educational institution are analyzed.

Key words: *preschool children, physical activity, development, nervous system, exercise.*

Mavzuning dolzarbligi. Har qanday davlatning mustaqillik maqomiga erishishi va uni samarali islohotlar asosida erkin demokratik jamiyat darajasiga olib chiqish imkoniyati shu davlat yo'lboshchisi va xalqlarining aql-zakovati, ma'naviy hamda intellektual potensialiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

"2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi" ning yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish deb nomlanuvchi 4.5-bandida yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish zarurligi alohida ta'kidlangan [1].

Sog'lom avlod – sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muammosining muhim yo'nalishi – har bir kishida o'z sog'ligi to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatini singdirishdir [2,3].

Uni tarkib toptirish uchun oila, maktabgacha ta'lim muassasalari, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratlarini ishga solib, bolaning ongiga yoshligidan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatni singdirib borishlari darkor.

Maktabgacha jismoniy tarbiya tizimida bolalarni pedagogika va psixologiya asosida har tomonlama shakllanishi, harakat, jismoniy qobiliyatlarining takomilashishini, harakat malakasi, ko'nikma va bilimlarini kattalarning pedagogik jarayoni ta'siri ostida tarbiyalash va o'rgatish lozimdir. Maktabgacha bo'lgan davr bolaning rivojlanishida muhim davr hisoblanib, uning salomatligiga, jismoniy rivojlaniishga va harakat madaniyatiga zamin yaratadi. Shuning uchun ham maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ish olib borish keng ma'noda ahamiyatlidir[3,25].

Mazkur ishimizda maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, ya'ni sportga oid ko'ngil ochadigan mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar, sayrga olib chiqishlar, gimnastika turiga xos mashg'ulotlar tavsiya etiladi. Gimnastika mashqlaridan unumli foydalanish bolalarni barcha bajaradigan harakatlarini aniq va ravshan bajarishga odatlantiradi. Harakatli o'yinlarda esa bolalar o'rgangan hamda o'zlashtirgan asosiy harakat, ko'nikma va malakalaridan foydalanadilar.

Murakkab sport o'yinlari, rasmiy musobaqalar bog'cha yoshidagi bolalar bilan o'tkazilishi tavsiya etilmaydi, chunki bu mashg'ulotlar davomiy mashq qilishni hamda katta jismoniy yuklama va asab zo'riqlashini talab qiladi[4,6].

Jismoniy mashqlarni tanlab olishda umuman bog'cha bolalarini emas, balki bog'cha bolalarining aniq yoshdagi guruhlarini hisobga olmoq zarur. Shuni unutmaslik kerakki, o'tkaziladigan mashg'ulotlarni murakkablashtirib borish faqatgina mashqlarning hajmi hamda me'yorini oshirish hisobidan bo'lib qolmasdan, balki ulardan harakatlarni sifatli bajarish talab qilinishi zarur. Bu erda bolaning tayyorgarlik darajasini hisobga olmoq darkor: masalan, katta guruhdan maktabga tayyorlov guruhiga o'tkazilish davrida bola haligacha to'g'ri sakrashni o'zlashtira olmagan, yoki o'rganmagan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lmoqligi zarurki, ya'ni u hech bo'lmaganda balandlikka sakraganda oldiniga 20 sm, so'ng 25-30 sm ga bemalol sakray olishi lozim. Bolaning o'z vaqtida o'zlashtira olmaganining sababi shundan iboratki, ushbu turlarga o'rgatish birgalikda olib borilmagan.

Taniqli psixologlar A.S.Vygotskiy, A.V. Zaporjets, A.N.Leontyeva ta'rificha maktabgacha yoshda o'yin yetakchi faoliyat bo'lib, u tufayli bola psixikasida katta o'zgarishlar yuz beradi. Harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bola uchun eng qulay faoliyat shakli bo'lib, haraktlar ko'nikmasini ongli ravishda takrorlashni ko'zda tutadi.

Bog'chalardagi kun tartibidagi jismoniy harakatlar bolalarga ijobiy ta'sir etib, ularning jismoniy rivojlanishiga, ish faoliyatiga, bolalar badanining chiniqishiga olib keladi, bularning hammasi bolalarni turli kasalliklardan saqlab qolishga sabab bo'ladi.

Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va psixik jihatdan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har



tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va psixik rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli hisoblanadi.

Bola hayotining dastlabki 7 yili barcha organ va tizimlarning jadal sur'atlarda rivojlanishi bilan ta'riflanadi. Bola naslga xos biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy asab jarayoning tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanatlilik va harakatchanlik) bilan ham tug'iladi. Biroq xususiyatlar faqat jismoniy va psixik rivojlanishlarning asosini tashkil etadi, hayotining birinchi oylaridagi belgilovchi omil esa tashqi muhit va bola tarbiyasi hisoblanadi. Shuning uchun tarbiyaga shunday sharoit yaratish va uni shunday tashkil etish kerakki, bolaning tetik, ijobiy emotsional holati, jismonan va psixik to'laqonli rivojlanishi ta'minlansin.

Bola hayotining birinchi yilida uning markaziy asb tizimi xususiyatlari morfologik tuzilishining tugallanmaganligi va bosh miya po'stlog'ining funksional rivojlanishidan iborat bo'ladi. Bu jarayonlarning nihoyasiga etishi keyingi yillarda tashqi va ichki qo'zg'atuvchilarning ta'sirida kechadi.

Tug'ma shartsiz reflekslar bazasida (himoya, ovqatlanish, chamalash) oliy asab tizimi faoliyatining rivojlanishiga erishiladi. Bola hayotining birinchi haftalaridayoq uni ko'rish va eshitish kabi shartli refleks qo'zg'atuvchilari, shuningdek, juda xilma xil tashqi qo'zg'atuvchilarni paydo qilish mumkin. Yosh ulg'aya boshlashi bilan shartli reflekslar paydo bo'lishi tezroq kechadi.

Agar biror-bir tashqi qo'zg'atuvchilar uzoq muddat, muayyan izchillikda qo'llanilsa, buning natijasida dinamik stereotip – javob reaksiyalarining yaxlit tizimi vujudga keladi. Bola tarbiyasi to'g'ri olib borilganda, ko'plab turli stereotiplar hosil qilish mumkin, bu tashqi muhitni idrok qilishni osonlashtiradi va asab hujayralarining ish qobiliyatini oshiradi. Masalan, kundalik rejim, o'z vaqtida uxlashga yotqizish, uyqudan so'ng ertalabki gigienik gimnastikani majburiy tarzda bajarish va boshqalar uchun stereotip hosil qilish mumkin. Biroq bola asab tizimining stereotiplar (odatlar) ni o'zgartirish maqsadida sharoit, yoshning o'zgarishiga qarab, bolalarda muhitni ongli idrok qilish qobiliyatini rivojlantirgan holda ehtiyotlik bilan mashq qildirish zarur. Chunonchi bola hayotining ikkinchi yilidagi harakat rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalar odatdagi yurishni o'zlashtirgach, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga murakkablashtirilgan yurish (yo'lkadan, xodadan) ni kiritish lozim. Bola aytilgan vazifani yengil bajaradi, yangi harakatga qiziqish bilan qaraydi, uni bajarishga intiladi. Natijada harakat ko'nikmalari faqat mashqlarni bajarish paytidagina emas, balki kundalik turmushda ham takomillashadi.

Markaziy asab tizimining rivojlanish darajasi va differentsiatsiyasiga (ulg'ayishga) qarab statik va harakat ko'nikmalari paydo bo'ladi. Bu funksiyalarning vujudga kelishi va mustahkamlanishi ham tashqi, ham ichki omillar bilan belgilanadi. I.M.Sechenov yangi tug'ilgan bola skelet mushaklari sohasida uncha ko'p bo'lmagan instinktiv harakatlar miqdorini egallashini ta'kidlagan edi. Ixtiyoriy deb atalmish barcha harakatlar bola hayoti davrida, tashqi taassurotlar ta'sirida shakllanadi. Bunda tashqi muhit ta'sirini idrok etuvchi sezgi organlarining holati katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Maxsus mashg'ulotlarni o'tkazishda bolalar harakat faoliyati erkinligi uchun sharoit yaratish markaziy asab tizimining to'g'ri va o'z vaqtida rivojlanishiga, binobarin psixik va motor rivojlanishiga imkon beradi.

Bola o'z hayotining ikkinchi yilida murakkab ko'rinishni egallaydi – yura boshlaydi, shu yoshning oxirida esa yuguradigan bo'ladi. Hayotning ikkinchi va uchinchi yilida ta'lim va tarbiya ta'sirida tirmashish va uloqtirish kabi harakatlar murakkablashadi hamda sifat jihatdan takomillashib boradi. Bola hayotining uchinchi yilida sakrashlarga tayyorgarlik harakatlari ko'rina boshlaydi, shu yoshning oxirida bolalar oldinga harakat qilib sakraydigan bo'ladi. Bola uch yoshga yetganda deyarli barcha harakatlarni egallaydi va muhimi shundaki, u bu harakatlarni o'zining erkin faoliyatida qo'llay boshlaydi.

To'rt-yetti yosh davomida shartli aloqalar mustahkamlanadi va ta'lim jarayonida takomillashadi. Mushaklarga beriladigan yuklamalarning oshishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi jadal sur'atda kechadi (1-jadval).

**Turli harakat aktivligi darajasiga ega bo'lgan bolalar jismoniy tayyorgarligining yosh dinamikasi**

Yoshi	10 m. ga yugurish (sekund)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)		CHidamlilik (yugurib o'tiladigan masofa, metr)	
	Qo'shimcha shug'ullana diganlar	Qo'shimcha shug'ullan maydigan.	Qo'shimcha shug'ullana diganlar	Qo'shimcha shug'ullan maydigan.	Qo'shimcha shug'ullana diganlar	Qo'shimcha shug'ullan maydigan.
O'g'il	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
4 yoshda						
Qiz	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
O'g'il	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
5 yoshda						
Qiz	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0
O'g'il	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
6 yoshda						
Qiz	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
O'g'il	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
7 yoshda						
Qiz	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Ilk va maktabgacha tarbiya yoshidagi jismoniy rivojlanish bo'y, gavda, vazni, bosh aylanasi, ko'krak qafasi kabi asosiy ko'rsatkichlarning tinimsiz o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi.

Bola hayotining birinchi yilida uning bo'yi taxminan 25 santimetr ga o'sadi – bu maktabgacha bo'lgan davr uchun uncha katta bo'lmagan raqamdir. Bola 5 yoshga yetganda uning bo'yi avvalgidan ikki baravar o'sadi. Hayotining birinchi yilida bola gavdasining og'irligi uch baravar oshadi (tug'ilgandagi og'irlikka nisbatan), bir yildan so'ng esa uning og'irligi deyarli bir xilda, yiliga 2 – 2,5 kilogramm ortada boradi, 6-7 yoshda esa uning og'irligi bir yoshga to'lgandagidan ikki baravar ortadi.

Ko'krak qafasi aylanasi ham notekis rivojlanadi, bu bola hayotining birinchi yilida ayniqsa tezroq kechib, u 12-15 santimetr ga kengayadi. Maktabgacha bo'lgan butun davr ichida ko'krak qafasi aylanasi taxminan yana shunchaga kengayadi. Ko'krak qafasi aylanasi kattaligi bolaning chiniqqanligiga, uning jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga (mushaklar, nafas olish funksiyasi, yurak-tomir tizimining rivojlanganligi) bog'liq.

Bosh aylanasi ilk yoshdagi o'zgarishi asosan bosh miya vaznining o'zgarishi bilan belgilanadi (biroq bosh suyagidagi raxitga oid o'zgarishlar bo'lishi mumkinligini ham unutmaslik kerak).

Jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri faqat bolalar jismoniy rivojlanishida (jismoniy tayyorgarligi sust bolalar sonining kamayishi va o'rta, yuqori tayyorgarligi bolalarning ko'payishi) emas, balki gavda tuzilishining yaxshilanishida ham aks etadi (jismonan rivojlangan bolalarning ko'payishi).

Bolalardagi suyak tizimi kattalarnikiga qaraganda tog'ay to'qimaga boy bo'ladi. Shuning uchun ham bola suyagi yumshoq, qayishqoq, uncha mustahkam bo'lmaydi, tashqi noqulay omillar ta'sirida tez qiyshayadi va noto'g'ri shaklga kirib qoladi (Bolalarning funksional va yosh imkoniyatlariga mos bo'lmagan jismoniy mashqlar bo'yicha muvofiq kelmaydigan kiyim, poyabzal, jihoz va hokazo).

2-3 yoshdan boshlab suyak to'qimasi plastinkali tizimga ega bo'la boshlaydi. Skeletning suyakka aylanishi asta-sekin, butun bolalik davri davomida kechadi. Umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel qismidagi fiziologik egiklarning shakllanishi maktabgacha davr mobaynida davom etadi (bola boshini tuta boshlaganda, chalqancha yotganda, o'tirganda, yurganda). Bolalar umurtqasi o'zining harakatchanligi bilan farqlanadi, uning fiziologik egiklari beqaror bo'ladi va bola yotgan chog'ida tekislanadi. Skeletning yumshoq massasi uning shaklini o'zgartiradigan quyidagi ta'sirlarga beriladi: o'tirgan, turgan, yotganda gavdaning noto'g'ri holati; yumshoq nobop to'shak; bola bo'yi va gavdasi proporsiyasiga nomuvofiq jihoz. Noto'g'ri holat tezda odat bo'lib qoladi, qad-qomat buziladi, bu qon aylanish, nafas olish funksiyasiga salbiy ta'sir etadi; suyaklar noto'g'ri o'sa boshlaydi.

Tovon ravoblarining shakllanishi bola hayotining birinchi yilida boshlanadi, yura boshlashi bilan bu jarayon tezlashib, maktabgacha tarbiya yoshida davom etadi. Shuning uchun mos keladigan poyabzalni tanlashga alohida e'tibor berish, mashqlardan tovon ravog'ini to'g'ri shakllantirish va mustahkamlash uchun foydalanish zarur.



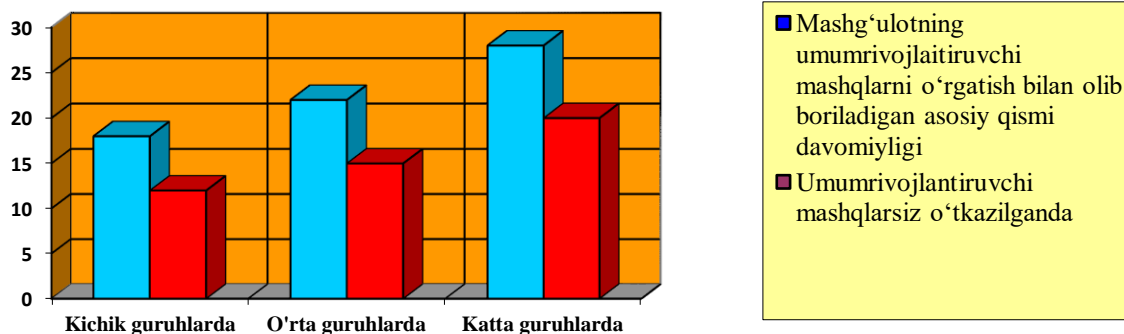
Skeletning jadal rivojlanishi mushaklar, paylar va bo'g'im-bog'lam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Ilk yoshdagi bolalar bo'g'imlari harakatchanligining kattalarnikiga nisbatan yuqori bo'lishi mushaklar, paylar, bo'g'imlarning katta elastikligiga bog'liq bo'ladi. Bo'g'imlarning haddan ortiq harakatchanligi (o'ynoqiligi) raxit alomatlaridan biridir.

Ilk yoshdagi bolaning mushak tizimi katta kishinikiga nisbatan yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi, katta kishi mushak massasi o'rtacha 40-43% teng bo'lsa, bola mushak massasi gavdasiga nisbatan 25% tashkil etadi. Bola harakatining rivojlanishiga qarab mushak to'qimalarining massasi va qisqarish qobiliyati osha boradi. Mushak kuchining o'sishi ko'pincha jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi asta-sekin oshib boradigan jismoniy yuklama bilan belgilanadi.

Maktabgacha kichik yoshdagi bolalarda bukuvchi mushaklar yetarlicha rivojlanmagan va juda zaif bo'ladi, shuning uchun bolalar ko'pincha boshini eggan, yelkalari yig'ilgan, bukchaygan, ko'kragi ichkariga botgan kabi noto'g'ri holatlarda o'tiradilar. Bola besh yoshga yetganda mushaklar, xususan, oyoq mushaklari massasi oshadi, mushaklarning ish qobiliyati ham ortadi. Mushak kuchi ko'rsatkichlari rivojlanishining yosh xususiyatlarini ham, jismoniy mashg'ulot ta'sirini ham o'zida aks ettiradi. Qo'l suyagining mushak kuchi 3-4 yoshda 3,5 kg. dan 4 kg. gacha ko'payadi. 4 yoshdan boshlab o'g'il va qiz bolalar kuch ko'rsatkichlarida farq paydo bo'ladi. Gavda mushak kuchi (gavda kuchi) 7 yoshda 3-4 yoshdagi 15-17 kg. dan baravariga 32-34 kg. ga ko'payadi.

Mushaklarning statik holatini mushak tonusi deb atash qabul qilingan. Mushak tonusi markaziy asab tizimidan keladigan impulslar hisobiga ta'minlanadi. Bola hayotining dastlabki oyida oyoqlarning bukiluvchi mushaklar tonusi yoziluvchi mushaklarnikidan ustun bo'ladi, bu emizikli yoshdagi bolaning xarakterli holatini belgilaydi. Qo'l mushaklarining tonusi odatda 2,5-3 oylik, oyoq mushaklari tonusi esa, 3-4 oylik bo'lganda baravarlashadi. Kasallik paytida (raxit, gipotrofiya) bu muddatlar o'zgarishi mumkin. Ilk yoshdagi bolalarda tinch holatdagi mushak tonusi massaj va gimnastika ta'sirida kamayadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining davomiyligi (daqiqahisobida)



Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi kichik guruhlarda 15 dan 18 minutgacha, o'rta guruhlarda 20 dan 22 minutgacha, katta guruhlarda 25 28 minut bo'ladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8 12 minut, o'rta guruhlarda 12 15 minut, katta guruhlarda 15 20 minutni tashkil etadi.

Xulosalar. Ko'pgina tajribalar va olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning asosiy yo'li – maktabgacha tarbiya muassasalari kun tartibi jarayonida nafaqat muntazam o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, balki ulardan tashqari ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar, imkoniyat darajasidagi harakat faoliyatini mashg'ulotlar o'rtasida tashkil etish, daqiqali jismoniy mashqlarni, turli harakatlarni kunduzgi uyqudan keyin o'tkazishdir.

Maktabgacha tarbiya muassasalarining kun tartibiga kiritilgan jismoniy harakatlar bolalarga ijobiy ta'sir etib, ularning jismoniy rivojlanishiga, ish faoliyatiga, bolalar badanining chiniqishiga olib keladi, bularning hammasi bolalarni turli kasalliklardan saqlab qolishga sabab bo'ladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuvi jarayoniga va u bilan organizmning tashqi



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: ценность, 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.