

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2021

2-son
(Maxsus)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

- 4** Oliy ta'limda kredit-modul tizimi – ta'limning mehnat bozoriga transformatsiyasidir



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

- Sh. Mardonov, O. Jabborova 6** Ta'lim jarayoniga innovatsiyalarni tatbiq qilishning tashkiliy-pedagogik jihatlari
- A. Abdullayev 9** Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirishga yo'naltirish metodikasi
- D. Maxmudova 12** Maktabgacha yoshdagi bolalarni estetik tarbiyalash muammosiga nazariy yondashuvlar
- M. Musurmonova 16** Umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinflarida ta'lim sifatini oshirishda "Matematika" fanining ahamiyati
- R. Musurmanov, M. Musurmonova 20** Umumiy o'rta talim maktablarida pedagogik konfliktlar va ularning profilaktikasi muammolari xususida
- F. Ochilov 23** Umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining amaliy faoliyatini takomillashtirishda "Atrofimizdagi olam" va "Tabiatshunoslik" darslarining ahamiyati
- B. Axmadaliyev 27** Umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining estetik bilimlarini va ijodkorlik qobiliyatlarini shakllantirishda texnologik ta'lim darslarining ahamiyati
- G. Tojiboyeva, Z. Suleymanova 31** Boshlang'ich sinf o'quvchilari nutqini o'stirishda didaktik o'yinlarining roli
- U. Shermatova 35** Millat ruhini saqlash yo'lida
- F. Atabekov 39** Bola tafakkurining rivojlanishida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rmi
- O. Jabborova 43** Yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda boshlang'ich ta'limni rivojlantirishning pedagogik muammolari
- M. Achilova 46** Shaxsning jismoniy, psixologik rivojlanishida pedagogikaning roli
- D. Po'latova 50** Xalq ta'limi tizimida "Barkamol avlod" maktablari
- Z. Umarova 54** Ta'lim muassasalaridagi nizolarni hal qilish



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

- M. Abdullayeva 57** Pedagogik va tarbiyaviy ishlar metodikasi
- G. Kuzmanova, B. Alimov, N. Beketov 61** Uchinchi tartibli tenglamalar
- X. Gulyamova 65** Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida o'qish metodikasi
- R. Nosirova 69** Maktabgacha ta'limda metakognitiv ko'nikmalarni shakllantiruvchi metodlarni qo'llash orqali bolalarni maktabga tayyorlash



ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

- D. Mutalova 73** Ta'lim klasteri talabalarni innovatsion kasbiy tayyorlashning innovatsion asosi sifatida
- L. Boliyeva 76** Oliy ta'limda "Steam" texnologiyasidan foydalanishning didaktik imkoniyatlari

X. Gulyamova, U. Shermatova	79	Ta'lim texnologiyalari asosida o'quvchilarni xalqaro "pirls" nazoratiga tayyorlash
A. Karimjonov, O. Jabborova	83	Umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinflarida "tarbiya" fanini o'qitishning zamonaviy texnologiyasi
Z. Shanasirova	86	Bolalarni maktabga tayyorlashda multimedia vositalaridan foydalanish afzalliklari



MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

R. Nosirova, N. Rustambekova	89	O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini amaliyotga joriy etish texnologiyalari
-------------------------------------	-----------	---



JISMONIY TARBIYA VA SPORT

E. Soatov	93	Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ularning psixologik holatini o'rganish
F. Abdullayev B. Abdullayeva	97	Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida jismoniy mashqlarning o'rni
A. Jo'raboyev	101	Jismoniy tarbiya va sportning bola tafakkuriga ta'siri
E. Hurramov	104	Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga umumiy tasnif



MAKTABGACHA TA'LIM

N. Maripova	107	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga noan'anaviy applikasiya yasash usullarini o'rgatish
A. Sanakulova	111	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonlar samaradorligini oshirish bo'yicha ayrim takliflar
Z. Teshabayeva	114	Maktabgacha ta'lim tashkilotida sahnalashtirish o'yin faoliyati shakllarini tashkil etish
L. Narimbayeva	117	Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida teatrning roli
N. Urinova, A. Abdullayev	121	Ilk yoshdagi bolalarning rivojlanishida nutqning ahamiyati
Z. Nasirova	124	Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini o'stirishda tilning fonetik, leksik va grammatik aspektlari
S. Xolmatova	128	Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning matematik tafakkurini shakllantirish omillari



ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

Z. Narimbetova	131	Matematika darslarida o'quvchilar ijodkorligini rivojlantirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning o'rni
-----------------------	------------	--



ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Ш. Мардонов, У. Закирова	134	Об основных понятиях педагогических ценностей
Ю. Кушназарова	138	Теоретические исследования в математике



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Р. Гимазутдинов	141	Знания по физической культуре – основа физкультурного образования дошкольников
------------------------	------------	--

Elmurod SOATOV,

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Maktabgacha ta’lim” kafedrası o’qituvchisi

SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ULARNING PSIXOLOGIK HOLATINI O’RGANISH

Annotatsiya

Maqolada shaxsning emotsional kechinmalarining psixologik xususiyatlari yoritilgan. Shuningdek, mualliflar sportchilarning musobaqa oldidan paydo bo’lgan emotsional holatlarning ijobiy va salbiy ko’rinishida namoyon bo’lishini misollar bilan keltirib o’tgan.

Kalit so’zlar. Apatiya, stress holati, gelotologiya, relaksatsiya, emotsional xususiyatlar, diqqat konsentratsiyasi, kognetiv regulatsiya, motor regulatsiya.

В статье приведены понятие и содержание эмоций, раскрыты особенности эмоций и эмоциональное реагирование индивида.

Ключевые слова. Апатия, стрессовая состояние, гелотология, релаксация, стенические эмоции, астенические эмоции, эмоциональные состояния, концентрация внимания, когнитивная регуляция, моторная регуляция.

This article is about emotions and emotional situations. Written features of emotions and emotional reacting of individual.

Key words. Apathy, state, gelotologiya, relaxation, sthenic emotions, asthenic emotions, emotional states, concentration of attention, kognektivny regulation, motor regulation.

Mustaqillik yillarida barcha sohalarida olib borilayotgan chuqur islohotlar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sport bilan muntazam shug’ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Prezidentimiz Islom Karimov ta’kidlaganlaridek: –“Tabiiyki, barcha ezgu niyatlarimizning markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan sog’lom qilib o’stirish, ularning baxtu saodati, farovon kelajagini ko’rish, dunyoda hech kimdan kam bo’lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi”.

Sportda sportchilarni musobaqalarga jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik jihatdan tayyorligi ham muhim ahamiyatga ega. Yuqori natijalarga erishish uchun muntazam mashg’ulotlar olib borayotgan sportchilarga musobaqa jarayonida salbiy emotsional holatlar ta’siri, natijaga erishish motivatsiyasi pastligi haqida gapiriladi. Sportchida musobaqa oldidan paydo bo’lgan salbiy emotsional holatlar g’alabaga erishish motivining susayishiga olib keladi. Shu bois, sportchilarning start oldi emotsional holatini o’rganish, musobaqa oldidan stress holati paydo bo’lishiga ta’sir etuvchi omillarni tatbiq etish, sport psixologiyasi fanining dolzarb muammolaridan biridir.

Biz har kuni turli yangiliklar, voqealar, muammolarga duch kelamiz. Tabiiyki, bunday vaziyatlarni idrok qilish bilan birga o’z ichki munosabatimizni ham namoyon etamiz. Shaxsiy munosabatning his-tuyg’ular, emotsional holatlar sifatida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Tashqi faoliyatda aks etuvchi his-tuyg’ularning ichki

kechinmalarda ifodalanish shaklini emotsiya deb aytish mumkin. Masalan, yuz ifodasi, kulgu, tabassum, tushkunlik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Emotsiyalar (lot. Emovere – hayajonlantirish, qo'zg'atish) – instinkt, ehtiyoj, motiv bilan bog'liq, bevosita kechinmalar (qoniqish, xursandchilik, qo'rquv, xafa bo'lish va boshqalar) shaklida aks etuvchi, individ olamiga hamda faoliyatiga ta'sir etuvchi psixik jarayon va holatlarning asosiy toifasi.

Hissiyot rejalashtirilayotgan maqsadlarga intilishni uyg'otadi, shaxsning faoliyati motiviga aylanadi. I.P. Pavlov ushbu fiziologik jarayonning mohiyatini dinamik stereotiplar bilan tushuntiradi. Bu faoliyatda paydo bo'luvchi qiyinchiliklar salbiy emotsional holatlarni keltirib chiqishi bilan asoslanadi.

Emotsiya va hissiyotlarni tadqiq eta turib, bir qator mualliflar turli yondashuvlarni ajratib ko'rsatadilar:

1. Emotsiyalarning evolyutsion nazariyasi – Ch. Darvin emotsiyalarning evolyutsion taraqqiyotini ochib berdi va fiziologik namoyon etilishining kelib chiqishini asosladi. Uning fikricha, emotsiyalar foydali, yoki evolyutsiya jarayonida hayot uchun kurashish maqsadida paydo bo'lgan reaksiyalar qoldig'i. G'azablangan inson qizaradi, og'ir nafas oladi. Ibtidoiy davrdagi tarixda g'azab odamlarni mushtlashishga olib kelgan. Bu esa, mushaklar ishlashini ta'minlovchi faol mushaklar qisqarishi, kuchli nafas olish va qon aylanishini talab qiladi.

2. Psixodinamik model – Z. Freyd nazariyalariga asoslangan. U o'z nazariyalarida xavotir, bezovtalikning paydo bo'lishi va namoyon etilishining ikki tupini bayon etgan:

a) signal beruvchi, xavotir, aniq tashqi xavfdan xabardor qilish reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi;

b) travmatik xavotir anglanmagan, ichki manba ta'siri ostida rivojlanadi. Bunday tipdagi xavotirning paydo bo'lishi sababiga mayllarni va agressiv instinktlarni siqish yorqin misol bo'ladi.

3. Periferik nazariyasi – Djems-Lange emotsiyalar belgilangan fiziologik reaksiyalar bilan bog'liq, maslan, yirtqichni ko'rgan kishi qo'rqib qochadi, lekin bunda tanada o'zgarish bo'lishi kerak, ya'ni odam qo'rqqanda tana titraydi va qochadi. Emotsiyaning kelib chiqishi quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi: ta'sir etuvchi —> fiziologik o'zgarish paydo bo'lishi —> ushbu o'zgarishlar haqida miyaga xabar —> emotsiya.

Ahamiyatli hodisalar ta'siriga javoban paydo bo'luvchi emotsiyalar ichki va tashqi xatti-harakatning mobilizatsiyasini yoki tormozlanishini ta'minlaydi. Bunga asosan astenik va stenik xususiyatli emotsiyalar ajratiladi. Astenik emotsiyalar – salbiy emotsional fon, ya'ni tushkunlik, g'amginlik, qayg'u, passiv qo'rquv hissi bilan bo'yalgan. Stenik emotsiyalar – ish faoliyatining yuqoriligi bilan xarakterlanuvchi kechinmalar bo'lib, bunda to'lqinlanish, xursandchilikdan hayajonlanish, ko'tarinkilik, tetiklik va boshqa holatlar paydo bo'ladi.

Sport faoliyatida emotsional holatlarning paydo bo'lishi turli omillar ta'siri bilan belgilanib, bular orasida start oldi hayajon namoyon bo'lishiga quyidagilar asosiy hisoblanadi: musobaqaning ahamiyati, kuchli raqiblarning mavjudligi, musobaqa shart-sharoiti, sportchi atrofidagilar, ayniqsa, murabbiyning xatti-harakatlari, sportchining individual-psixologik xususiyatlari nerv tizimi va temperament xususiyatlari: kuchsiz nerv tizimi, emotsional qo'zg'aluvchandir. Yuqori neyrotizmga ega sportchilarda emotsional bosim tez yuzaga keladi bular: murabbiy va sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat xarakteri va o'ziga xosligi, ya'ni psixologik muhit, sportchi uchun ahamiyatga ega bo'lgan kishilarning musobaqaga tashrifi, o'zini boshqara olish usullarini bilish darajasi.

Sportchining shaxsiyatini chuqur qamrab oluvchi va uning faoliyatiga ta'sir ko'rsatuvchi yorqin va kuchli emotsional kechinmalar, bunga ko'ra quyidagi xususiyatlarda ajratiladi:

1. xotirada saqlanish – xotirada saqlangan kechinmalar sportchini faoliyatga undovchi yoki to'xtatuvchi ma'lumot vazifasini bajaradi;

2. dominantlik – sportchiga ta'sir etgan kuchli qo'zg'atuvchi yuqori emotsional holatni yuzaga keltiradi;

3. tarqalish – dastlab yuzaga kelgan kayfiyat (emotsional fon)ning sportchi qabul qiluvchi boshqa holatlarga ham tarqalishini anglatadi.

Sport musobaqalari vaqtida emotsional holatlarning o'zgaruvchanligi, juda tez fursatda tamoman bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan bir tuyg'udan boshqa tuyg'ularga o'tib ketish hollari kuzatiladi. Bunga sport musobaqalarining o'zi ham ana shunday o'zgaruvchan ekanligi sabab bo'ladi. Chunki musobaqalar ham o'ta jadal sur'atlarda o'tib, ba'zan ularda mag'lublikdan g'oliblikka, g'oliblikdan mag'lublikka o'tishlar va kutilmagan vaziyatlar ham sodir bo'ladi.

Musobaqada sportchilarning quyidagi uch xil startoldi emotsional holati ajratiladi:

1. Jangovor tayyorlik holati (ko'tarinki ruh) musobaqada optimal darajadagi asab va emotsional qo'zg'alish hamda harakatlarni yuqori darajada bajarish bilan xarakterlanadi. Sportchi kuch, energiya va faollikni oshishini his qiladi, unda o'ziga xos ilhom paydo bo'ladi. U muvaffaqiyatga ishonadi, sabrsizlik bilan startni kutadi, kuchi boricha harakat qilishni va natijaga erishish uchun oxirigacha kurashishni maqsad qiladi. Sportchi salbiy omillarga yuqori darajada chidamli bo'ladi (murabbiy tanqidi, hakamning xatolari, tomoshabinlarning salbiy reaksiyasi, raqiblarning ta'siri). Startga astoydil va tartibli tayyorlanadi, bellashuv vaqtida nimani hisobga olib, foydalanish kerak hammasini yaxshi eslaydi. Ushbu holat sportchining bellashuvda muvaffaqiyatga erishishi uchun juda ijobiy hisoblanadi.

2. Start oldi lixoradka yuqori darajada muvaffaqiyatga erishish istagida namoyon bo'ladi. Bunda kuchli emotsional qo'zg'alish, hissiyotlarning beqarorligi, ularning biri umuman teskari bo'lgan ikkinchisi bilan tez o'rin almashishi, oqibatda xulq-atvorda o'zgarishlar, murabbiyga nisbatan o'jarlik, qo'pollik kelib chiqishi, xotira, diqqatning susayishi tufayli sportchilar e'tiborini kerakli bo'lgan jihatga qaratmasdan, tez chalg'iydi, idrok va tasavvur tez buziladi, tafakkurning mantiqiyliqi pasayadi. Bunday sportchining tashqi ko'rinishi, uning kuchli bezovtalanayotganligini ko'rish mumkin, oyoq va qo'llari qaltiraydi, yuzi oqarib terlaydi. Sportchida hovliqish, shoshilish, odatiy ta'sirlarga nomuvofiq munosabat bildirish namoyon bo'ladi. Harakatlar koordinatsiyasi buziladi, qobiliyati sustlashadi. Startoldi lixoradkaning ushbu belgilarida fiziologik o'zgarishlar bo'ladi. Sportchining ishtahasi yo'qoladi; tomir urishi, nafas olishi, qon bosimi yuqori va beqaror, og'iz qurishi, oshqozon buzilishi kuzatiladi.

3. Start oldi apatiya ko'pincha sportchining uzoq emotsional qo'zg'alishi tormozlanishiga ko'chadi. Apatiya sportchining ortiqcha mashq qilishidan hamda uning uchun faoliyat qiziqarli emasligidan paydo bo'lishi mumkin. Apatiyada umumiy susayish, uyqusizlik, harakatlar tezligi pasayishi va koordinatsiyasi yomonlashishi, diqqat va idrok jarayoni, irodaning zaiflashishi, o'z kuchiga ishonchsizlik, raqiblar oldida qo'rquv, start oldidan o'zini jamlab ololmaslik, tomir urishining pasayishi va bir maromda emasligi kuzatiladi. Ko'p kunlik musobaqalarda start oldi holat bundan oldingi bellashuvning muvaffaqiyatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyatsiz natijadan keyin ortiqcha qo'zg'alish yoki apatiya kuzatiladi. Muvaffaqiyatli bellashuvdan keyin jangovor tayyorlikning optimal holati belgilanadi.

Start oldi bosimning keng tarqalgan turlaridan biri bu xavotirdir. Bu holat inson qachonki o'ziga aloqador bo'lgan, lekin ijobiy yoki salbiy bo'lishini bilmaydigan biror voqeani kutayotgan vaziyatda paydo bo'ladi. Sportchining xavotir holatini oldinda turgan faoliyatga tayyorlik darajasi yoki uning faoliyati natijasiga boshqa insonlar ijobiy baho berishiga nisbatan ishonchsizlik hissi chuqurlashtiradi. Start oldidan xavotirning chuqurlashishi stress paydo bo'lishiga olib keladi.

Start oldi emotsional holatning nomuvofiqligi sportchi natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning oldini olish uchun salbiy emotsiyalarga qarshi kurashish, ularni bartaraf etish talab etiladi. Bu borada ko'pgina izlanishlar olib borilgan hamda nazariy va amaliy tadqiqotlar yaratilgan bo'lib, quyidagilarni keltirish mumkin:

1. Belgilangan emotsional holatni keltirish usuli sifatida emotsional xotira va xayolni aktuallashtirish: ushbu usul o'zini boshqarishning tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi. Inson o'z hayotida kuchli kechinmalar, hissiyotlar bilan chuqur iz qoldirgan vaziyatlarni esga oladi, emotsiyaga boy holatlar haqida xayol suradi.

2. Keyingi davrlarda emotsional holatni boshqarishda gelotologiya (grekcha gelos – kulgi) yo'nalishi namoyon bo'lmoqda. Kulgi inson psixik va fiziologik jarayoniga turli shaklda ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tanadagi og'riqni pasaytiradi.

Diqqatni so'zlarga to'plash – yoqimli hissiy kechinmalarni yuzaga keltiruvchi so'zlari tanlab, to'planadi.

– nafasni autoboshqarish – jismoniy zo'riqish va stressli holatlarda yoki qattiq qo'rquvga tushganimizda nafas olish qiyinlashadi. Inson o'zi anglagan holda o'z nafasini boshqara oladi va bundan tinchlanish, psixik va mushaklardagi zo'riqishlardan xalos bo'lish uchun foydalanish mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqi umurtqa pog'ona vertikal yoki gorizontal holatda bajariladi, erkin holatda, tabiiy, zo'riqishlarsiz nafas olinib, ko'krak va qorin mushaklariga cho'zilish imkonini beradi.

Ongni yo'nalganligini o'zgartirish. Ushbu boshqarish usulining turli ko'rinishlari mavjud:

1. To'xtatish (chalgitish) – emotsional holatdan tashqari istalgan narsa haqida o'ylay olishdan iborat. To'xtatish diqqatni boshqa vaziyatga yo'naltirish uchun irodaviy zo'r berishni talab etadi.

2. O'zgartirish – ongni boshqa bir qiziqroq harakatga yoki faoliyatning ish bilan bog'liq tomoniga yo'naltirish. Faoliyat natijasining ahamiyatini ko'p o'ylagandan ko'ra diqqatni, faoliyatni tahlil qilishga va taktik jihatlariga yo'naltirish ijobiy samara beradi.

3. Salbiy natijaning ahamiyatini pasaytirish orqali vaziyatni qayta baholash va navbatdagi faoliyatning ijobiy bo'lishiga diqqatni yo'naltirish.

Xulosa qilib aytganda, emotsional holatlar inson faoliyatining doimiy va ajralmas yo'ldoshi bo'lib, ijobiy va salbiy ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ijobiy emotsiyalar odamni harakatga undaydi, shu sababli inson bunday emotsiyani yorqin namoyon etadi. Salbiy emotsiyalar esa ko'p hollarda shaxs ichki olamida kechirilish xususiyatiga ega, ya'ni kam holatlarda tashqi namoyon etiladi. Shu sababli salbiy emotsiyalarni ichki kechinma sifatida uzoq vaqt kechirish emas unga qarshi kurashish ijobiy samara beradi. Bu borada yuqorida keltirilgan salbiy emotsional holatlarni yengish usullari qo'l keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – T., 2010.
2. Gapparov Z.G. *Sport psixologiyasi* – T., 2011.
3. Ильин Е.П. *Эмоции и чувства*. – СПб: "Питер", 2001.
4. Ильин Е.П. *Психология спорта*. – "Питер". 2009.