



T.N.Qori Niyoziy nomidagi O'zbekiston Pedagogika  
fanlari ilmiy tadqiqot instituti

# UZLUKSIZ TA'LIM



ILMIY-USLUBIY JURNAL

2021  
maxsus son

**DJURAYEV Risbay**  
Bosh muharrir

Jurnal 2001 yildan nashr qilina boshlangan.

O'z MAAdan 2007 yil 3-yanvarda № 0101-tartib raqami bilan qayta po'yxatdan o'tgan.

Jurnalda e'lon qilingan maqolalardan iqtibos keltirilganda «Uzluksiz ta'lim» jurnalidan olinganligi ko'rsatilishi lozim.

## Tahrir hay'ati:

Sherzod SHERMATOV  
Uzoqboy BEGIMQULOV  
Alisher UMAROV  
Nargiza RAXMANQULOVA  
Xolboy IBRAGIMOV  
Shavkat QURBONOV  
Roxatoy SAFAROVA  
Islom ZOKIROV  
Dono G'ANIYEVA  
Lobar QARAXANOVA  
Dusmurod DJURAYEV

## Tahririyat manzili:

100027, Toshkent sh.,  
Furqat ko'chasi,  
174-uy.

O'zPFITI

Tel.: (71)-245-92-34

(93)-503-52-07

e-mail: uzluksiztalim\_jurnal@mail.ru

liya\_2305@mail.ru



## TA'LIM MAZMUNI UZLUKSIZLIGI

- 3 **A.G. Turg'unboyeva**  
O'smirlik davrida xarakter aktsentuatsiyasi va xarakterning shakllanishi
- 7 **M.A. Maxsudova**  
Turli yosh davrlarida muloqotning rivojlanishi
- 11 **Z.B. Kurbanova**  
Bolalar ijtimoiylashuvini tashxis qilish uzluksiz ta'lim samaradorligi omili sifatida
- 15 **Yo.T. Djumanazarov**  
Maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish ishlarini tashkil etishning ayrim psixologik aspektlari
- 19 **S.Yu. Akbarov**  
Kattalarga ta'lim berish samaradorligini oshirish – yangi davr talabi sifatida
- 23 **A.A. Xusanov**  
Bo'lgusi o'qituvchi-logopedlarni inklyuziv ta'lim muhiti sharoitida pedagogik faoliyatini ilmiy tashkil etish pedagogik muammo sifatida
- 27 **D.D. Oribboyeva**  
Maktab yoshidagi o'quvchilar ijtimoiy kompetentligining tarkibiy qismlari
- 31 **M.B. Badritdinova**  
O'smirlarda tafakkur rivojlanishining psixologik xususiyatlari
- 35 **Z.O. Rahmatullayeva**  
Bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning samarali omillari
- 39 **D.H. Ergasheva**  
O'quv-bilish faoliyati muhitida bola mustaqilligining psixologik xususiyatlari
- 43 **D.H. Ergasheva**  
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilish faoliyatida mustaqillikni rivojlantirish omillari
- 47 **N.O.G'aniyeva**  
O'smirlik davrida ijtimoiy qo'rquv holatlarining namoyon bo'lishi
- 51 **N.A. Vaxobova**  
Oilada bolani maktab ta'limiga «shaxs» sifatida tayyorlashning ijtimoiy-psixologik omillari
- 55 **G.P. Мансурова**  
Особенности типов темперамента и их влияние на профессиональное самоопределение личности
- 59 **Sh.J. To'ychiyeva**  
Psixologik mahoratli o'qituvchi – davr talabi
- 63 **M. Abdullayeva, N. Abdullayeva**  
Oiladagi muloqotning o'ziga xos xususiyatlarining shakllanishi
- 67 **M. Abdullayeva, D. Abdullayeva**  
O'smirlarni sport musobaqalariga tayyorlashning o'ziga xos jihatlari
- 71 **Z.B. Kurbanova, M.N. Rustamova**  
O'quvchilar kreativ qobiliyatini o'rganishning diagnostik vositalari
- 75 **Sh.B. Tursunova**  
O'qituvchi kasbiy kompetentligini shakllantirish omillari
- 79 **Sh.B. Tursunova**  
O'qituvchi kasbiy kompetentsiyasi rivojlantirishida kreativ muloqot omillari
- 83 **A.A. Soliyev, M.Y. Mirvaliyeva**  
O'smirlar sotsial statusini shakllantirishiga ta'sir etuvchi omillar
- 88 **G. Tulyaganova**  
Shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida o'z individual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning psixologik xususiyatlari
- 93 **O.R. Nabiyeva**  
Reproduktiv yoshdagi ayollarning homiladorlik davrida ruhiyatida kuzatiladigan o'zgarishlar





## O'SMIRLARNI SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

**M.ABDULLAEVA,**

*NamDU maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası dotsenti*

**D.ABDULLAEV,**

*NamDU Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi*

*Maqolada o'smirlarni sport musobaqalariga tayyorlashning jismoniy va psixologik jixatlari keng yoritib berilgan. Shuningdek o'smir shaxsini jismoniy shakllanishida irodaviy sifatlarni axamiyatiga xam keng urg'u berilgan*

**Kalit so'zlar:** *O'smirlik davri, sport musobaqalari, chidamlilik, iroda, qat'iyat, ruxiy dalda.*

*В статье широко освещена физические и психологические особенности приготовления подростков в спортивные соревнования. Также широко подчеркивается значение волевых качеств в физическом формировании личности подростка.*

**Ключевые слова:** *Подростковый период, спортивные соревнования, выносливость, сила воли, печительность, духовная поддержка.*

*The article widely covers the physical and psychological aspects of preparing the teenagers for sport competitions. Also, the importance of willpower qualities in the physical formation of the teenage personality is stressed strongly.*

**Key words:** *Adolescence, sport competitions, endurance, willpower, determination, spiritual support.*

Mamlakatimiz hayotning barcha jabxalarini demokratlashtirish va insonparvarlashtirish, o'zbek xalqi madaniy kuch-qudratini ma'naviy jihatdan tiklash, g'oyaviy jihatdan yangilash va anglashdan iborat muhim vazifalarni olg'a surmoqda. Bu borada amalga oshirilayotgan isloxotlar va tubdan yangilanishlar ta'lim sohasida muhim burilish yasadi. Unda ta'lim sohasidagi davlat siyosatining asosiy prinsiplari, uzluksiz ta'lim tizimi, uning boshqaruv tarkibi, o'qituvchi-pedagoglarning huquq va burchlari aniq belgilab berilgan. Ta'lim sohasidagi bosh maqsad – demokratik, insonparvarlik tamoyillarini qaror toptirish, xalq milliy an'analari va urf-odatlarini, shuningdek, umumbashariy qadriyatlar asosida ta'lim-tarbiya mazmunini tubdan yangilash, pedagogik jamoalar tashabbuskorligiga keng imkoniyat yaratishdan iborat

Jismoniy tarbiya va sportni jadal rivojlanishi mustaqil O'zbekistonning eng muxim davlat dasturi – sog'lom avlodni tarbiyalash dasturining tarkibiy qismiga aylandi. Bo'lg'usi avlodni xar tomonlama tarbiyalashning ilmiy uslublari asoslashda, shu jumladan jismoniy tarbiya sohasida xam ta'lim-tarbiya omili muxim o'rin tutadi

Bugungi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, o'ziga xos milliy g'urur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida Respublikamizda juda ko'p xayrli





ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur islohatlar ta'lim va tarbiya tizimini tubdan o'zgartirish, uni yangi zamon talab darajasiga ko'tarish, barkamol avlodni tarbiyalash yo'nalishlarini belgilab berdi desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu bizning bugungi kunda oldimizga qo'ygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning yangilanishnishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli uchun amalga oshirayotgan islohotlarimizga, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan chambarchas bog'liqdir.

Hozirgi kunda davlatimiz, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va trenerlar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ymoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko'tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasini shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o'rnatilgan qolgan sobiq totalitar tizim davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgardlik hissini o'stirish, keng darajada fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarur. Respublikamizda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy yangilanishlar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi sport psixologiyasi sohasiga ham taalluqlidir.

Sportchidagi optimizm real samimiyat va xursandlik xissidir. Ma'naviy xis mustaqil jamiyat qurayotgan, butun tinchlik uchun kurashchi bo'lgan va bu bilan yuksak vazifani bajarayotgan O'zbekiston fuqarosining shon va sharaf hissidi. Barcha ma'naviy hislar kabi sport faoliyatida namoyon bo'layotgan hislar ham, iroda bilan chambarchas bog'langan bo'lib, bu o'z navbatida talaba va sportchilarning ma'naviy xislatlarni belgilab beradi.

Hozirgi kunda sportchilarda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik kabi yuksak axloqiy sifatlar bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish ularning turmushiga singib bormoqda. Sportchi kechiradigan ma'naviy hislar doimo individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy (o'z) xatti-xarakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning hatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lgan taqdirda u xursand bo'ladi. Bu hatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sport turlarida tug'ilgan hislarni o'zlarida his qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi. Boshqa kishilarga hayrihoh bo'ladi, boshqa kishilarning dushmaniga g'azabli, nafratiga, xursandchiligiga sherik bo'ladi. Aynan o'smirlik davrida shaxsda sportga bo'lgan





qiziqishlar va qobiliyat boshqa davrlarga qaraganda ko'proq rivojlanadi.

O'smirlik shaxsning balog'atga yetishi davri bo'lib, o'ziga xos anatomik-fiziologik va ijtimoiy-psixologik o'zgarishlar tufayli inson kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. O'smir yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik-pedagogik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishida turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi. Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida ichki va ichki qiyinchiliklarini bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga rejadagi me'yor talablariga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda V-VII sinflarda jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish umuman jismoniy madaniyat darsiga salbiy munosabatda bo'lish kabilar umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

Maktabda tashkil etilgan qiziqarli jismoniy madaniyat darsi o'smirlarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Xuddi shuningdek, xar bir darsda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar, o'quvchilarning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, o'quvchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda bir guruh muskullarni o'stiruvchi mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, darsning asosiy qismida bir necha mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir. O'quvchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan almashtirib, balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish va x.k. Irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida, jismoniy madaniyat darsida o'quvchilarning bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish. Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichik turlarga ajratish mumkin

Sportchi xarakterining rivojlanishi uning faol sport faoliyati jarayonida hamda sportchining jismoniy mashq harakatlariga bogliq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter xislatlari nixoyatda xilma-xil bo'ladi va har bir xarakter xislati sportchi psixikasining hamma tomonlari bilan bo'g'liq bo'ladi. U sportchining butun xarakatlarida, fe'l-atvorida takrorlanib turadi. Shu





bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi psixikasining biror sohasida, ayniqsa, ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatlari kuproq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi. Sportchilarda irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg'ulotlarining axamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos xarakter, xislatlar sport faoliyatida asta – sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakterga aylanadi.

Xulosa qilganda, ba'zi bir sportchilar xarakterning salbiy xususiyatlaridan biri – idorasining bo'shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimaydigan to'siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo'rqqoq, jur'atsiz bo'lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o'zlarining qilayotgan mashqlarini ma'lum bir muddatgacha to'xtatib qo'yadilar, o'z qarorlarini o'zgartiradi, ko'zlagan maksadlaridan voz kechish uchun ham tayyor bo'ladi. Ular sport faoliyatini talab qilgan darajada sabot, sabr- toqat, matonat va chidam ko'rsata olmaydilar. Ular hamma vaqt, hamma yerda ham sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonigina ko'radilar. Ular o'zlaridan barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko'ngilchanlikka moyil bo'ladi. Murabbiylar bunday xarakter xislatlariga ega bo'lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining hatti- harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo'qotish, aksincha ularda ijobiy, foydali odatlarni mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Barotov Sh.R. Bolangizni ruhiy zo'riqishdan asrang. «Sihat salomatlik» jurnali. Toshkent, 1997 yil, 2 son 27 – bet.
2. Barotov Sh.R. «Natijaga yo'naltirilgan tarbiya texnologik yondashuvning ruhiy jihatlari» O'zbekiston va xorijiy davlatlar yoshlari va o'smirlarini o'zbek kurashiga o'rgatishning dolzarb muammolari mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro 2006 yil, 70-73 betlar.
3. Ismoilov.R, Sholomitskiy.Yu. Uzbekistonda fizkultura tarixi. Toshkent O'qituvchi, 1969, 6-12-betlar.