

# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

5 ЖИЛД, 6 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 5, НОМЕР 6

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 5, ISSUE 6



# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ | INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

№6 (2022) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2022-6>

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Аскарлов Аброр Давлатмирзаевич**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа  
доктори

Педагогика йўналиши

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Мухамедова Дилбар Гафурджановна**  
психология фанлари доктори, профессор

Психология йўналиши

## ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ EDITORIAL BOARD РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Муслимов Нарзулла Алиханович**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Джораев Мухамматрасул**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Тўрақулов Олим Холбўтаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Уразова Марина Батировна**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Дзамукашвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Вахтангишвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Нурманов Абдиназар Ташбаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Халиков Аъзам Абдусаломович**  
педагогика фанлари доктори

**Аюпова Мукаррам**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Джумаев Маманазар Иргашевич**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Ҳамидов Жалил Абдурасулович**  
*педагогика фанлари доктори*

**Асилова Гулшан Асадовна**  
*Педагогика фанлари доктори, доцент*

**Саипова Малоҳат Латиповна**  
*психология фанлари бўйича фалсафа доктори*

**Ҳажиева Ирода Адамбаевна**  
*филология фанлари номзоди, доцент*

**Азимова Насиба Эргашовна**  
*педагогика фанлари номзоди, доценти*

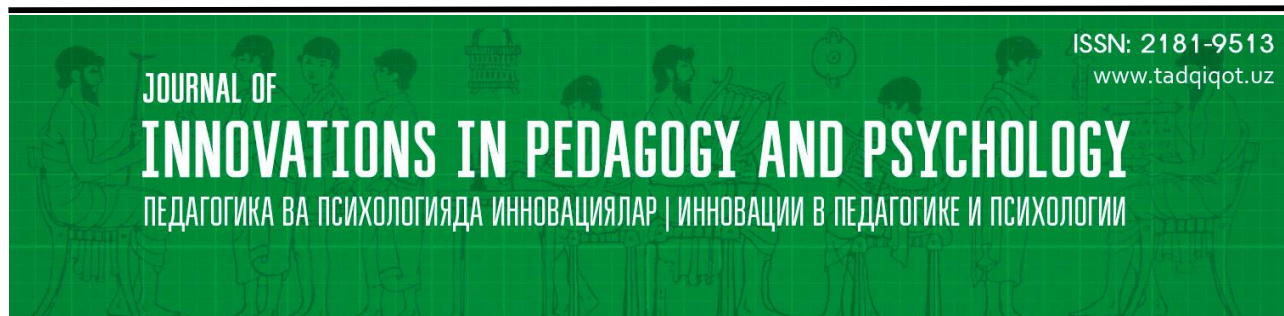
**Ахмедова Зебинисо Азизовна**  
*фалсафа фанлари номзоди*

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналлов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

<b>1. Сардорхон Кувондиков</b> СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИЯНИНГ ЎРНИ ВА СПОРТЧИЛАРНИНГ ПСИХИК ЖАРАЁНИНИ ЎРГАНИШ.....	4
<b>2. Бобомурод Хужомов</b> НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	8
<b>3. Дилшод Душабаев</b> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСИ.....	15
<b>4. Тожиддин Зайниддинов</b> ФУТБОЛНИНГ ОММАВИЙЛИГИНИ ОШИРИШДА ЎЙИН ҚОИДАЛАРИ, МУСОБАҚАНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШНИНГ ЎРНИ.....	19
<b>5. Мадина Махмудова</b> ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	24
<b>6. Фатхулла Мирахмедов</b> ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....	27
<b>7. Музаффар Мирбабаев</b> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ МОТИВАЦИЯСИНИ ОШИРИШДА РЕЙТИНГ ТИЗИМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ.....	30
<b>8. Азимжон Рузиев</b> ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИ ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН БАЗАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИГА САРАЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР.....	33
<b>9. Нуриддин Сангиров</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....	37
<b>10. Жамшид Эшпулатов</b> СОҒЛОМ ФИКРЛАШ СОҒЛОМ ТУРМУШНИНГ АСОСИЙ СИФАТИДИР.....	40



ISSN: 2181-9513

www.tadqiqot.uz


JOURNAL OF

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР | ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

Эшпулатов Жамшид  
доцент в.б. Низомий номидаги ТДПУ  
Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

## СОҒЛОМ ФИКРЛАШ СОҒЛОМ ТУРМУШНИНГ АСОСИЙ СИФАТИДИР

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7485916>

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада саломатлик бу табиатнинг берган энг катта ва бетакрор тухфаси эканлиги ҳақидаги маълумотлар баён этилган. Шунингдек соғлом одам аввало ўз ҳаётини, турмуш тарзини тўғри баҳолай олиши, инсонни ўз орзу мақсадларига, интишлари ва муваффақиятларига эришишида уни тўғри фикрлаши, ўз фаолиятини тўғри ташкил эта билиши муҳимлиги, руҳий саломатлик орқали жисмоний саломатликни сақлаш ва бошқариш йўллари ифодаланган. Шахс томонидан саломатликни психологик нуктаи назаридан бошқариш механизмлари кўрсатиб берилган.

**Калит сўзлар:** руҳий саломатлик, соғлом турмуш тарзи, суицидал ҳатти-ҳаракатлар, онг ости фаоллашуви, девиант хулқ, одам, организм, муайян ритм, кўникма, саломатлик, меъёрлар, туриш, чиникиш, дам олиш.

Эшпулатов Жамшид  
и.о. доцент Ташкентский государственный  
педагогический университет имени Низами  
кафедры физической воспитания и спорта

## ЗДОРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ - ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### АННОТАЦИЯ

В этой статье информация о том, что здоровье -это величайший и уникальный дар, который дарит эта природа, а также о том, что здоровый человек, прежде всего, может правильно оценивать свою жизнь, образ жизни и так далее окружающих людей. Человеку важно правильно мыслить в достижении целей своей мечты, стремлений и достижений, уметь правильно организовывать свою деятельность. Через психическое здоровье выражаются способы поддержания и управления физическим здоровьем. Управление здоровьем с психологической точки зрения индивидом проявляется в механизме.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, здоровый образ жизни, суицидальное поведение, подсознание, девиантное поведение, человек, организм, определенный ритм, навык, здоровье, нормы, выдержка, характер, отдых.

**Eshpulatov Jamshid**acting associate Tashkent State Pedagogical  
University named after Nizami of the  
Department of Physical Education and Sports**HEALTHY THINKING IS THE MAIN QUALITY OF A HEALTHY LIFE****ANNOTATION**

This article contains information that health is the greatest and unique gift that this nature gives, as well as that a healthy person, first of all, can correctly assess his life, lifestyle and so on of people around him. It is important for a person to think correctly in achieving the goals of his dreams, aspirations and achievements, to be able to organize his activities correctly. Through mental health, ways of maintaining and managing physical health are expressed. Health management from a psychological point of view by an individual is manifested in a mechanism.

**Keywords:** mental health, healthy lifestyle, suicidal behavior, subconscious, deviant behavior, person, organism, certain rhythm, skill, health, norms, endurance, character, rest.

**Кириш.** Саломатлик бу табиатнинг берган энг катта ва бетакроп тухфасидир. Соғлом одам аввало ўз ҳаётини, турмуш тарзини тўғри баҳолай олади ва атрофидагиларни ҳам шунга даъват этади. Инсонни ўз орзу мақсадларига, интишлари ва муваффақиятларига эришишида уни тўғри фикрлаши, ўз фаолиятини тўғри ташкил эта билиши муҳим. Бу инсондан катта иродавий зўр беришни, ўз устида ишлаш ва назоратни талаб этади. Соғлом турмуш тарзи ва рухий саломатлик одамнинг табиий ва органик эҳтиёжига айланиши лозимки, у ушбуларга онгли, ихтиёрий тарзда бутун ҳаёти мобайнида риоя этмоғи лозим.

Психик саломатлик нафақат тан-вужуднинг гигиенасини, балки маънавий соҳани, ахлоқий нормаларга нисбатан соғлом фикрлаш билан боғлиқ психогигиенани, ўз-ўзини тарбиялашни назарда туттади. Шу боис ҳам болани илк ёшлиқдан соғлом турмуш тарзига ўргатиш лозим. Уларда энг аввало соғлом ва узоқ яшашга мосланишни шакллантириш керак. Инсон саломатлиги 50 фоиздан зиёд ҳолатларда унинг турмуш тарзига, 20 фоизи наслий омилларга, 20 фоизи экологияга, яъни атроф-муҳит таъсирларига, 10 фоизи – тиббий ёрдамнинг самарадорлигига боғлиқ экан. Турмуш тарзи деганда, одатда, одамларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ бўлган, одатга айланган, барқарор хулқ-атвор ва муомала нормалари тушунилади. У ўз навбатида одам организмнинг муайян ритм ва кўникмаларга эга бўлиши орқали саломатлигини маълум меъёрларда ушлаб туриш, чинқиш, дам олиш ва хулқини оқилона ташкил этишга ўрганиб қолишини таъминлайди.

**Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили (Literature review).**

Инсон яшар экан, ҳаётининг маълум палласида тақлид қилиш, ижтимоий тажрибаларни ўзлаштириш эҳтиёжига дуч келади. Лекин мана шу тақлид жараёни ҳар доим ҳам ижобий мазмун-моҳиятни акс эттирган, ижобий хулқ кўникмаларини шакллантиришга йўналтирувчи кучга эга бўлмайди. Кўп ҳолларда салбий иллатларни, носоғлом турмуш тарзини оддийгина кўринган тақлид жараёни ҳосил қилади. Ана шундай кўринишларидан бири тамаки маҳсулотлари ва спиртли ичимликларга ружу қўйишдир.

Психологик шахс типларига мувофиқ, турли кўнгилхушлик учун спиртли ва наркотик моддалар истеъмолига мойил кишилар энг пассив тип вакиллари ва иродасиз, қатъиятсиз табиатли кишиларга тўғри келади.

Иродасиз йигит ва қизлар олдин шунчаки «вақтичоғлик» учун оз-оздан ичадилар кейинчалик бундай вақти хушликнинг қармоғига илиниб қолганларини ўзлари ҳам сезмайдилар. Кейинчалик бу маънавий жиҳатдан қарамликни юзага келтиради.

Психология фанида одамларни асосан икки тоифага бўлишади – “А” ва “Б” тоифалар.

Биринчи тоифалиларда масъулият ҳисси шу қадар кучлики, улардаги мақсад ва омадга, муваффақиятга интилиш ҳаётининг мазмунига айланган, улар ўзларини хурмат қилувчи кишилар.

“А” тоифадагилар ўта ишчан, ҳамиша ўзларини нима биландир банд қила оладиганлар бўлиб, улар одатда дам олишни билмайдилар, яъни бўш вақтда саломатлигини тиклаш, асабларга дам бериш одатини тез-тез бузадилар.

Иккинчи – “Б” тоифалилар эса бошқача: улар босиқ, вазмин, ҳеч шошганини кўрмайсиз, ўзларига унчалик катта масъулият ҳам олмайди, қўшимча вазифаларни ҳам олмайди. Лекин дам олишга келганда, улар жуда уста, тиниқиб ухлашни яхши кўради.

“Б” типлар атайлаб таътиллар олиб, унда пухта ишлаб чиқилган жадвал асосида дам олишни яхши кўришади, бу ишга оила аъзоларини ҳам жалб этади, шу хислати билан уларни ҳам авайлайди. Бирор ишни қилиш керак бўлса, шошмай, секин, вазминлик билан бошлайди, саросимага тушмай бажаради, қийинчилик ва ташвишларга чидамли, ҳаётдаги турли маш-машаларни ҳам босиқлик билан қабул қилади.

Иккала тоифа вакилларида ҳам саломатлигини ўзи асраши учун имконият, заҳира мавжуд, умумийлиги шундаки, иккаласи ҳам ҳаётдаги йўлини аниқ тасаввур қилади, умумий талаб шуки, уларнинг маънавияти бой бўлиши керак. Чунки руҳан соғлом одам ҳамиша аниқ-равшан қарорлар қабул қилади, бу қарорлар одатда жамият нормаларига, кўпчилик эътироф этган ахлоқ қоидаларига зид бўлмайди. Умуман, бу ўринда яна бир бор шахс маънавияти ва ахлоқий қиёфасининг унинг саломатлигига бевосита боғлиқлигини таъкидлаш жоиз. Зеро, маънан пок инсоннинг ҳар бир хатти-ҳаракати, меҳнати, тутумлари ҳеч кимнинг манфаатига зид бўлмайди

Руҳий саломатлик орқали жисмоний саломатликни ҳам сақлаш ва бошқариш мумкинлиги ғояси янги бўлмай, у XX аср бошларидаёқ психолог ва психиатр мутахассислар диққатини ўзига тортган. Олимлар шуни таъкидлашганки, соғлом инсон бемордан фаркли равишда ўзидаги жами психик жараёнлар, ҳолатлар ва қобилиятларни бошқариши мумкин.

#### **Тадқиқот методологияси (Research Methodology).**

Шахс томонидан саломатликни психологик нуқтаи назаридан бошқариш ўз ичига қуйидаги босқичларни олади: мақсад-муддаони қўйиш, ўзидаги мавжуд маълумот ва ахборотларни таҳлил этиш, мустақил қарорлар қабул қилиш, ижросини таъминлаш ва назорат қилиш. Ҳар бир алоҳида босқичда шундай ўзига хос жараёнлар рўй берадики, улар охи-роқибат саломатликни таъминлайди. Масалан, одамнинг ўз олдига аниқ ҳаётий мўлжалларни қўя олиши, келгусида қандай касбга эга бўлишига оид аниқ тасаввурларнинг мавжудлиги, ҳаётда тасодифан қандайдир мавқега эга бўлиш эмас, балки ўз саъйи-ҳаракатлари, ҳаётий интилишлари туфайли ўрнини топишини англаши кабилар ўта муҳим бўлиб, инсоннинг саломатлиги, ўзини яхшилар орасида яхши ҳис қилишни таъминлайди.

#### **Таҳлил ва натижалар (Analysis and results).**

Психологик саломатликка таҳдид солувчи омилларга энг аввало қуйидагиларни киритиш мумкин:

ҳаётий мўлжалларнинг нотўғри танланганлиги;

турмуш тарзининг пала-партишлиги;

интеллектуал салоҳиятнинг пастлиги;

муомала маданиятининг пастлиги;

ёқтирган машғулот билан шуғулланмаслик.

Буларнинг барчаси аслида келиб чиқиш нуқтаи назаридан организмиздаги физиологик, биологик жараёнлардан кўра, бевосита шахсимизга боғлиқ бўлган ижтимоий омилларнинг хусусиятларидан келиб чиқади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилинишини аввало тўғри фикрлашдан бошлаш лозим. Бизни фикр юритишимиз, ўз ҳаётимизга тўғри муносабат билдиришимиз, эртанги кундаги келажагимиз учун қайғуришимиз мавжуд эмас экан, бу ҳол ўзгалар назоратидаги ҳатти-ҳаракатимиз билан тўғриланмайди. Доимий жисмоний фаоллик инсонни куч ғайратга ундаш билан бирга, ўз-ўзига бўлган ишончини ҳам шакллантиради. Оила муҳитида ота-она ўзи ибрат тариқасида фарзандини соғлом турмуш тарзи ва соғлом фикрлаши билан тарбияласа, бу кадрият бола учун ҳаётининг ажралмас бир қисмига айланиб қолади. Бугунги кундаги соғлом

хаёт кечиришга жисмонан ва руҳан тайёр бўлиш масаласи давлат сиёсати доирасида аҳамият берилаётган масалалардан биридир.

#### **Хулоса ва таклифлар (Conclusion/Recommendations).**

Ўз имкониятларига холис баҳо бера оладиган ва ҳаётдаги турли қийинчиликларни ўз иродаси, жисмоний меҳнатлари ва тўғри хулоса қила олиши билан руҳан ўзини ўзи бошқариш орқали енга оладиган кишиларда турли хасталикларга нисбатан чидамлилиқ юқори даражада бўлади. Инсондаги руҳий ҳолат мустаҳкам бўлса, жисмоний ҳолатини бошқариш, ундан самарали фойдалана олиш имконияти кенгайди.

Шу маънода эртанги кун ворисларини тарбиялаш баробарида уларда маънавий етукликни, турмуш тарзини тўғри режалаштира олиш маданиятини шакллантиришга ҳам эътибор беришимиз зарур.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Hayitov O.E. Sport faoliyati psixologiyasi. – Toshkent: “Umid Design”, 2021.
2. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 232 b.
3. Safarova D.J., Nurbayev B.SH. Jismoniy tarbiya va sportda qullaniladigan morfo-funksional mezonlar. – Toshkent, 2014
4. Xo‘jayev F., Xo‘jayev M. Yoshlar va o‘smirlar sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Umid Design, 2021.- 232 b.
5. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.



# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

5 ЖИЛД, 6 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 5, НОМЕР 6

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 5, ISSUE 6

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000