



## **O'SMIRLIK DAVRINING O'ZIGA XOS PSIXO-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Rahimova Gulxayo Alisherovna**

Toshkent amaliy fanlar universiteti,  
psixologiya kafedrası o'qituvchisi.

### **ARTICLE INFO**

Qabul qilindi: 16-fevral 2023 yil

Ma'qullandi: 20-fevral 2023 yil

Nashr qilindi: 24-fevral 2023 yil

### **KEY WORDS**

*o'smir, o'tish davri, shaxs, psixologiya, bilish jarayoni, ijodiy faoliyat, psixik taraqqiyot, psixik inqiroz, moyillik, jismoniy taraqqiyot, jinsiy etilish.*

### **ABSTRACT**

*Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixo-fiziologik xususiyatlari, ularning bilish jarayonlari, emotsional hayoti, o'smirlar shaxsining tarkib topishi va bu davrida o'quvchilarning o'qish faoliyati va kasb tanlash masalalari batafsil yoritilgan.*

Mavzuning dolzarbligi: O'qituvchi va tarbiyachi uchun bolalarning o'smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham muhimdir. Bu davrni biz yana o'tish davri ham deb ataymiz. O'smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 5-8 sinf o'quvchilarini.

O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini ba'zan yetarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi.

Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Shundan keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. Sana shu nuqtai nazardan o'smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqaylik. Bola boshlang'ich sinfni tugatadi.

Bolaning o'rta maktabda o'qishga o'tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi. O'smirlarning yangi ijtimoiy jihatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatni uning

psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita xizmat qiladi [11].

Shunday qilib, o'smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to'g'ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlarini jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak. O'smirlik yoshining mazmuniy xarakteristikasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi, chunki inson hayotining xususan ijtimoiy sharoitlari o'zgaradi.

Psixologiya taraqqiyotining biologik omillariga o'smirlar ongiga og'ir, ba'zan kuchi etmaydigan bo'lib tushadigan, ularni jiddiy psixik inqirozga va hayajonga soladigan, masalan: o'smirlar uchun xarakterli bo'lgan norozilik, qo'pollik, qaysarlik, o'z-o'zini analiz qilishga moyillik sub'ektiv olamga va shunga o'xshash hislatlarni keltiradigan jinsiy etilishga nihoyatda katta ahamiyat beradilar [9].

Jinsiy etilish munosabati bilan paydo bo'ladigan yangi sezgilar fikrlar, maylliklar, kechinmalar guyo usmirlar ongida hukmron bo'ladi. Ularning xulq-atvorini belgilaydi. Mana shu tariqa oqibat natijada o'smirlarning psixologik qiyofalari asosan yolg'iz sof biologik omil deb qaraladi.

Psixologlarning fikricha, yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg'iz biologik jihatidan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi bo'lmay, balki bolaning ijtimoiy hayot sharoiti va faoliyatlarining o'zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo'lishi natijasida o'smirning taraqqiyoti va unga beriladigan maktabdagi ta'lim-tarbiya berishni aniq tashkil qilish o'smirlarning konkret hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo'lmaydi.

Boshqacha qilib aytganda, ijtimoiy sharoitlar rolini konkret hayot sharoitlari va faoliyatlarining roliga almashtirib bo'lmaydi.

Mana shu yuqorida aytilganlardan shunday xulosa qilish mumkinki, o'smirning yoshi va uning xususiyatlari absolyut ahamiyatli kasb etmaydi shu munosabat bilan o'smirlik yoshi mutloqo aniq ma'lum va absolyut chegara hamda xarakteristikaga ega emas bu erda ancha muhim bo'lgan ma'lum fikrlar bor.

Bu farqlarni konkret ijtimoiy omillarning ta'siri bilan va o'smirlarga beriladigan turli ta'lim va tarbiya sharoitlarining ta'siri bilan tushuntirish mumkin. Taraqqiyotning asosiy yo'nalishi bolaning o'smirlik davridagi taraqqiyotining asosiy xarakteristikasini ajratish mumkin. O'smirlik davri organizmning jo'shqin o'sish davridir. Bu davrda tananing intensiv ravishda rivojlanishi yuzaga keladi, Musqol apparatlari mutsahkamlanadi va skeletning suyaklanish jarayoni davom etadi.

Bu davrda yurak qon tomirlari sitsemasining taraqqiyotida mos kelmaslik hodisasi kuchlaniladi. Bu paytda yurak xajmi jihatidan ancha kattalashadi, ancha kuchli ishlay boshlaydi. Ko'pincha qon aylanishining vaqtincha bo'zishida qoq bosimining yoshga bog'liq holda ko'tarilishiga, yurak faoliyatining zo'r berilishiga olib keladi. Natijada o'smirlarda uchraydigan bosh aylanishi, yurak urishi, bosh og'rig'i paydo bo'ladi.

Pavlov ta'limotiga ko'ra, o'smirlarning yoshi ham jismoniy psixik xususiyatga egadir. Organizm bir butun sitsemadan iborat bo'lib, bunda barcha to'qimalar va organlar fiziologik jarayonlar uzviy ravishda bir-biri bilan bog'langan bo'ladi.

Lekin bir butunlikda nerv sistemasini va uning bilan bog'langan yuqori qismi I.P. Pavlov so'zi bilan aytganda organizmda sodir bo'ladigan barcha hodisalarni boshqarib turuvchi bosh miya po'tsi asosiy etakchi rolni o'ynaydi. O'smirlik yoshida nerv sistemasining yuqori qismi sifat jihatidan o'sa boshlaydi va miya ichki to'zishining murakkablashishga o'tadi.

Katta yarim sharda nerv xujayralarning etishi tugallanadi. O'smir organizmining jismoniy taraqqiyoti uning organlari va to'qimalarining rivojlanishi bosh miya po'tsining boshqaruvchanlik roli otsida amalga oshadi, ammo o'sib borayotgan to'qimalar va organlar o'z navbatida nerv sitsmasining o'sishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida o'pkaning hajmi kattalashadi nafas olish ancha miqdorda tezlashgan va sayoz bladi. O'smirlik yoshida bola qancha toza havoda yursa shuncha foydalidir.

Bu davrda ichki sekretiya bezlarining qayta qurishiga bog'liq bo'lgan jinsiy etilish davridir. Bu bezlarning etilishi kishi organizm faoliyatida xizmati juda kattadir. O'smirlik yoshining xarakterli xususiyatlaridan biri jinsiy etilish jarayonidir.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki jinsiy etilishning boshlanish davri o'g'il bolalarda 12-13 yoshda, qiz bolalarda 11-12 yoshda boshlanadi. Ko'pchilik o'g'il bolalar hozirgi vaqtda jinsiy etilish 15-16 yoshda, qiz bolalarda 13-14 yoshlarda kuzatiladi.

O'qituvchilar sinf rahbarlari datsavval shkni chuqur anglashlari lozimki, jinsiy etilish organizmning jismoniy taraqqiyotiga ta'sir qilishdan ularning psixik rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlarda jinsiy etilish bilan birga shu paytgacha ularga noma'lum bo'lgan qandaydir hislar, kechinmalar qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish noma'lum mazmundagi kitoblarga qiziqishlarning paydo bulishi tabiiydir.

O'smirlik davrida nutqning rivojlanishi bir tomondan so'z boyligini oshishi hisobiga bo'lsa, ikkinchi tomondan tabiat va jamiyatdagi narsa voqea va hodisalarning mazmun mohiyatini anglashlari hisobiga bo'ladi. Bu dovrda o'smir til yordamida atrof-borliqni aks zttirilishi bilan bir qatorda nnsion dunyoqarashini ham belgilab berish mumkinligini his qila boshlandi. Aynan usmirlik davridan boshlab, iison aynan nutq bilish jarayonlarining rivojlanishini belgilab berishini tushuna boshlaydi o'smirni ko'pincha muomalada so'zlarni ishlatish qoidalari - "Qanday qilib to'g'ri yozish kerak?", "Qanday qilib yaxshiroq aytish mumkni?" kabi savollar juda qiziqtiradi. o'smirlar maktabdaga o'qituvchilar. kattalar ota-onalar nutqidagi kamchiliklarga kitob, gazeta radio va telividenie diktorlari xatolariga tez e'tibor beradilar. Bu holat o'smirning bir tomondan o'z nutqini nazorat qilish urgatsa, ikkinchi tomondai kattalar ham nutq qoidalari buzilishi mumkinligini bilishlariga va o'zida mavjud xatoliklarni birmuncha barham toptirishlariga olib keladi.

O'smir so'zlarning kelib chiqish tarixga, ularniig aniq mazmuni va mohiyatiga juda qieiqadi. U endi o'z mutqida yosh bola singari emas, bolki katta oddmlardan so'zlarni tanlashga harakat qiladi. Nutq madaniyatnii egallash borasida o'smir uchui o'qituvchi, albatta, namuna bo'lishi shartdir. Aynan maktvb talimi o'smir bilshi jarayonlarini rivojlanish yo'nalishinn sifat jihatidan o'zgarishdi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bilish jarayonlarining rivojlanishida nutq ham oshadi, ham yozma mavjud bo'lishi bilan ham kuchli vosita hisoblanadi. Maktabdagi o'quv jarayonlarining to'g'ri tashkil etiliishi va amalga oshirilishi bilan o'smir nutqining to'g'ri rivjlanishiga sharoit yaratiladi Nutqni o'zlashtirishga harakat bu o'smirniig muomala, bilish va ijodiy faoliyatga kirilishi ehtiyoj va intilish hisoblanadi.

O'smirlik davrida o'qish va yozma monologik nutq jadal rivojlanadi. 5 sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o'kish to'g'ri, tez va ifodali bo'lish darajasidan, yoddan ifodoli, ta'sirli aytib bera olish darajasigacha ko'tariladn. Monilogik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so'zlab berishdan, mustaqil ravishda nutq va chiqishlar tayyorlash, ogzaki mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularii asoslab berishgacha o'zgaradi. Yozma nutq ham yaxishlangan holda

o'smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo'yicha mustaqil holda insho yoza oladilar, O'smirlarning nutqi tula tafakkur bilan bog'liq holatida amalga oishiriladi. 5-6 sinflardagi o'quvchilar ogzaxi va yoama matn uchun reja to'zib, unga omal qila oladalar [8].

O'smirlik davrida nazariy tafakkur yuqori ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Chunki bu davrdagi o'quvchilar atrof-olamdagi boglanishlar mazmunini yuqori darajada bilishga harakat qiladilar. Bu davrda o'smirning bilishga bo'lgan qiziqishida progress sodir bo'ladi. Ilmiy nazariy bilimlarning egallab olinishi tafakkurning rivojlanishiga olib keladi. Buning ta'sirida isbot, dalillar bilan fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Unda deduktiv xulosalar chiqarishga qobiliyat paydo bo'ladi.

Maktabda o'qitiladigan fanlar o'smir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat qiladi.

J.Piajening ta'kidlashicha, "Ijtimoiy hayot uch narsaning ta'siri - til, mazmun, qoidalar asosida shakllantiriladi". Bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkurini yangi imkoniyatlarini yaratadi.

11-12 yoshdan boshlab o'smir endi mantiqiy fikrlab xarakat qila boshlaydi. O'smir bu yoshda xuddi kattalar singari keng kamrovai tahlil etishni o'rgana boshlaydi. O'smir tafakkurning nazariy darajaga qanchalik tez ko'tarila olishi, o'quv materiallarini tez va chuqur egallashi uning intellektini ham rivojlanishini belgilab beradi. O'smirlik davri yuqori darajadagi intellektual faollik bilan farklanadi. Bu faollik o'ta qiziquvchanlik hamda atrofdagilarga o'z layoqatlarini namoyish etish, shuningdek, ulardagi yuqori baho olish ehtiyojining mavjudligi bilan belgilanadi. O'smirning kattalarga beradigan savollari mazmunli, mulohazali va aynan o'sha masala doirasida bo'ladi. Bu yoshdagi bolalar turli farazlarni keltira oladilar, taxminiy fikr yuritib, tadqiqot o'tkaza oladilar hamda ma'lum bir masala bo'yicha muqobil variantlarni taqqoslay oladilar.

O'smir tafakkur ko'pincha umumlashtirishga moyil bo'ladi. Respublikamizning bozor iqtisodi sharoitida utishda kishilardagi amaliy tafakkurning ahamiyati oshmoqda. Amaliy tafakkur tizimiga quyidagi aqliy sifatlar kiradi:

- tadbirkorlik;
- tejamkorlik;
- hisob-kitoblik;
- yuzaga kelgan muammolarni tez echa olishlik va boshqalar.

Ko'rsatilgan barcha sifatlar mavjud bo'lgan taqdirdagina amaliy tafakkurini rivojlangan deb hisoblash mumkin. Bu sifatlarni 1-sinfdanoq rivojlantira borish nihoyatda muhim.

O'smirlik davrida ishbilarmonlik sifatini o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarishni yo'lga qo'yishi umumiy foydali tadbirkorlik ishlarida ishtirok etishi orqali rivojlantirish mumkin. Bu borada o'quvchi ijrochi rolida emas, balki boshqaruvchi, mustaqil yul tanlovchi va tadbirkorlik munosabatlarida o'zi ishtirokchi bo'lgan taqdirdagi rivojlanish amalga oshishi mumkin. Bu yoshda tadbirkorlikni rivojlantirishda ko'proq mustaqillikning berilishi usmir amaliy tafakkurining rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'smir yoshdagi bolalarda tejamkorlikni rivojlantirish aqlning boshqa sifatlariga nisbatan osonrok kechadi, buni ko'proq ularning qiziqtiradigan narsalarga mustaqil ravishda hisob-kitob qilib borishga qo'llash orkali amalga oshirish mumkin usmirlarda yuzaga kelgan muammolarni tez va operativ holda echish malakasini shakllatirish birmuncha qiyinroq kechadi. Albatta, bu bolaning temperamentiga xam bog'lab, barcha o'smirlarni ham tez yo'llab,

tez harakat qilishga o'rgatish mushkul, lekin ularni biror muammo yuzaga kelishi bilan zudlikda echimini topishning umumiy qoidalariga o'rgatib borish mumkin.

O'smirlik davrida entellektning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi qimmatli va obro'li hisoblanadi. O'smir shaxsida va uning bilishga qiziqishidagi o'zgarishlar o'zaro bog'lik bo'ladi. Ixtiyoriy psixik jarayonlarning rivojlanishi o'smirdagi shakllanib kelayotgan shaxs mustaqilligiga tayanadi, o'zining shaxsiy xususiyatlarini anglash va shakllantirish imkoniyatlari esa undagi tafakkurning rivojlanishi bilan belgilanadi.

O'smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to'la mustakillik kasb etib, endi ularni o'z ifodasiga ko'ra boshkara oladigan bo'ladi. Bu davrda kaysi etakchi funktsiya - diqqati, xotirasi yoki t'savvur ustunlik qilayotgani yaqqol namoyon bo'lib, har bir o'smir o'zi uchun ahamiyatliroq bo'lgan funktsiyani e'tiborga olish imkoniyatiga ega bo'ladi, O'shbu funktsiyalarning rivojlanish xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik kilsa, o'smirlik davrida bola o'z diqqatini o'zi boshkara oladi. Dars davamida intizomning bo'zilishi aksariyat hollarda o'quvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. O'smir o'z diqqatini to'la ravishda o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan va yuqori natajalarga erishishi mumkin bo'lgan faoliyatlarga aarata oladi. O'smirni diqqati yaxshi boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo'lishi mumkin. Bolaning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o'kituvchi tomonidan doimo ko'llab-kuvvatlanishi juda zarurdir.

Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko'tgarish uchun bir kancha uslublar ishlab chikilgan, shuningdek, o'smirning dars jarayonida o'z tengdoshlari orasida o'zini ko'rsatashi uchun sharoitni yaratilishi ham usmirdagi diqqatni ixtiyorsizlik ixtiyoriyga aylanishida zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Lekin, o'smirlik davrida juda qattiq charchash holatlari ham bo'ladi. Aynan 13-14 hamda 16 yoshlarda charchash chiziga keskin ko'tariladi. Bunday holatlarda o'smir atrofdagi narsa va voqealarga to'liq diqqatini qarata olmaydi, diqqatini ko'rinishlariga o'smirlik erishish va yo'qotish bo'yicha to'la qarama-qarshi bo'lgan davr hisoblanadi [10].

Taraqqiyotning bu tiklangan tipi o'smirni yangi yosh bosqichi katta maktab yoshiga o'tishga tayyorlaydi. O'smirlik yoshi kishi shaxsining tarkib topish jarayonida alohida o'rin to'tadi. Bu davr asosiy davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda g'oyat muhim psixologik o'zgarishlar paydo bo'ladi. Har xil psixologiyik o'zgarishlar va shaxsning taraqqiyoti, eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog'liqdir [6, 7]. O'smirning faoliyati o'qish mehnat va o'yin jarayonlarini o'z ichiga oladi. Mana shu jarayonga to'xtalib o'tamiz.

1.O'smir kichik maktab o'quvchilaridan farq qilgan xolda birinchi bo'lib ilmiy bilishda ishtirok etadi. Uning oldida birinchi faqat ayrim narsa va hodisani emas, barcha narsa va hodisalar uchun umumiy bo'lgan qonuniyatlarni tushunish bo'lib olish uchun ishlatiladi. Agar kimki maktab yoshi asosan narsalar, tabiat va jamiyat hodisalari to'g'risida tasvirlar to'plash yoshdan iborat bo'lsa, o'smirlik yoshida ana shu tabiat va jamiyat hodisalar to'g'risida sitsematik gushunchalar paydo bo'ladi.

Beshinchi sinfdayoq ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika, algebra, geometriya, tarix fanlari o'tila boshlanadi. Abtsrakt tafakkur tez o'sa boshlaydi. O'quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga hodisalarni ma'lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlarda foydalanishga intiladilar.

2. O'smirlik yoshining rivojlanishiga ko'proq mehnat faoliyati ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik

yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo'ladi.

3. O'smirlik shaxsning tarkib etishida o'yin ahamiyatini yo'qotmaydi. O'yin o'smirlik yoshida yuksak ahloqiy tuyg'ularning irodaviy xarakter xislatlarning o'sishiga yordam beradi. O'yin o'smirni intizomli bo'lishga o'rgatadi, o'yin o'ylashga, fahmlashga eslab qolishga biror narsani qilishdan oldin planlashtirishga va diqqatli bo'lishga da'vat etadi.

O'smirlar jamoasi boshlang'ich sinf o'quvchilari jamoasiga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o'rin tutadi. Boshlang'ich sinflarda o'quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo'ladi.

O'smirlik yoshida bolalar barcha jamoaviy ishlarda ishtirok etadilar. Bular o'z navbatida o'quvchilar aloqalarini tobora osonlashtirib boradi. Ya'ni bunda o'quvchilar jamoaning ko'p qirrali ijtimoiy hayoti bilan yashay boshlaydilar va bu hayotdan o'z o'rinlarini topishga harakat qiladilar.

Xulosa: O'smirlik yoshining datslabki davrlarida oldin o'zlashtirgan bilimlari asosida yangi bilim ola boshlaydi. Bu bilim boshlang'ich maktabda ham o'qituvchi ham tarbiyachi bo'lgan o'qituvchi emas. U endi bir qator o'qituvchiga ko'nikish har biriga o'ziga yarasha muomala qilishi ularning talablariga ko'nikishi va shunga qarab o'zini tutish kerak. Shu sababli o'quvchi o'smirlar bir xil to'la sezmaydilar ular kattalarning shaxsiy xulqlari faoliyatlari va munosabatlarini quradilar. Ularning kattalar tomonidan o'zlariga shaxslarga berilgan har xil baholarni eshita boshlaydilar.

O'smirlik yoshiga etganlda bolalarda burch va javobgarlik tuyg'ulari etarli darajada o'sgan bo'ladi. Bolalar o'zlari ongli ravishda tanlagan qobil bo'lib qoladi. Mana shu davrda kattalar bolalarga «bemalol ish topshirishni ishonadilar» o'smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan ho'jalik ishlariga yordam berish topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba'zi o'smilar ayniqsa ular o'rta maktab yoshmning oxiriga borganda hatto o'ziga yaqinlarini qo'llovchi va tayanchi bo'lib qoladilar.

O'smirda bosh miya po'tsining po'tsi otsida qismlari utsidan kontrolligi ortib boradi po'ts va po'ts otsida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim hollarda po'tsloq otsi qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi. Bu o'smirning betayinligi, jizzakiligi va emotsional hislariga berilganligidan dalolat beradi [9]. Tormozlash reaksiyasini paydo qilish xarakteri turg'un bo'lmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari ba'zan shu qadar kuchli bo'ladiki, o'smir yoqimsiz xarakterlarini tormozlay olmay o'zini to'ta olmay qoladi.

Qo'zg'alish jarayonlari jo'shqin, lekin tez o'sadi. Ikkinchi tamondan o'smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o'z hatti-harakatlarini idora etolmaydi. O'smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo'zg'ovchi vazifasini bajaruvchi so'z bilish jarayonida boshqa kishilar bilin munosabatda bo'lishda va o'z xatti-harakatlariga baho berishda ko'proq rol o'ynay boshlaydi. Shu bilan bir qatorda o'smirning nerv sitsemasining o'sishi hali tug'ilmagan bo'lib, tarkib topish bosqichida bo'ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo'zg'aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo'zg'alish holatiga o'tib ketadi. Bu esa o'smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi.

O'smirning nerv sitsemasining tarkib topayotgan munosabatlari tarkibiy natijasida kuchayadi va mutsahkamlanadi.

O'smirni ish o'qish hamda sport mashg'ulotlari paytida to'g'ri va chuqur nafas olishga o'rgatish zarurdir. Bu narsa shuning uchun ham muhimdirki, bo'yning tez o'sishi organizmda

modda almashishining jadallashishi bilan o'smir ko'p miqdorda kislorodga muhtoj bo'ladi. Bu yoshda o'smirning toza havoda bo'lishi ayniqsa muhimdir. O'smirlik yoshida yurak ikki baravardan ko'proq o'sadi, gavda esabir yarim barobar o'sadi. Arteriyalari diametrining o'sishi yurakning o'sishidan orqada qoladi. Qon tomirining yo'li yurak hajmiga nisbatan kamayadi va bu nerv qalqonsimon bezlari faoliyatining kuchli darajada tezlashuvi bilan birgalikda qon bosimining ortishiga va yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladi.

Qon tomirlarining sistemasidagi o'zgarishlari natijasidagi ba'zan bosh miyaga boradigan qon etarli bo'lmay qolishi mumkin, bu esa bosh miya ish qobiliyatining susayiga tez toliqishiga va bosh aylanishiga olib keladi. Ba'zan o'smir tashqi ko'rinishining o'zgarib turishini kuzatish mumkin. O'smirning qo'l va lablari ko'karib ketadi, ba'zan esa uning yuzi qizarib ketadi yoki bo'zaradi. O'smirning yuragini haddan tashqari ko'p nagruzka va toliqishlardan saqlash kerak. Bu davr yangi bosqichga ya'ni o'spirinlikka tayyorgarlikdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ivanov P I. Zufarova M E. Umumiy psixologiya. – T.: 2018.
2. Mirashirova.N A. Umumiy psixologiya. – T.: 2016.
3. Davletshin M.G., To'ychiyeva SM. Umumiy psixologiya. – T.: TDPU, 2002.-202 б.
4. Karimova V.M. Psixologiya. - T.: Sharq, 2000.
5. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. -T.: Faylasuflar. 2010.
6. Салаева М.С., Ахмедова М. Психологик диагностика ва амалиёт. Ўқув қўлланма 5140900 – Касб таълими йўналишлари бакалаврлари учун. -T.: Мухаррир, 2010. -118 б.
7. Салаева М.С., Ахмедова М. Психологик диагностика ва амалиёт. Ўқув қўлланма. 5811100 – Корхоналар сервиси (корхоналар турлари бўйича) таълими йўналишлари талабалари учун. –T.: Фан ва технология. 2010, - 248 б.
8. Салаева М.С., Халилова Ш.Т. Ўспиринларда креатив фикрлашни ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари / “Психологияни ўқитишда замонавий инновацион ёндашув: психологлар фаолиятини ташкил этишда илғор технологиялар” номли Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами. Низомий номидаги ТДПУ “Психология” ўқув-илмий маркази. 2019 йил 24 декабрь. – Б.13-16.
9. Салаева М.С. О личном характере проблемы профессионального сознания / «Узлуксиз таълим тизимида маънавий-касбий баркамол шахс тарбияси» Республика илмий-назарий конференция, ГулДУ. 2007 йил 16-17-ноябрь. –Б. 208-209.
10. Salayeva, M. S., & Abduhakimova, M. (2023). Psixodiagnostik tadqiqotlarni amalga oshirish jarayonidagi muammolar // Results of National Scientific Research International Journal, 2(1), 69–79. Retrieved from <https://academicsresearch.com/index.php/rnsr/article/view/1470>
11. Salaeva M.S., Djumabayeva M. Psixologlar faoliyatida bolalar salomatligini saqlovchi va shaxsini rivojlantiruvchi raqamli manbalar kolleksiyalarini ishlab chiqish zaruriyati / "Мактабгача таълимда давлат ва нодавлат секторини ривожлантириш: янги шакллар ва таълим мазмуни" мавзусидаги Халқаро онлайн конференция / Низомий номидаги ТДПУ. - Тошкент. 2020 йил 13 май. – Электрон тўплам. - Б.303-305.