O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI ILMIY-METODIK TA’MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI

“Tasdiqlayman”
Markaz direktori
__________I.Tursunaliyev
“ 4 ” 01 2021-yil

YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI
moduli bo‘yicha

ISHCHI O‘QUV DASTURI

“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi bilan 2020-yil 31-dekabrda kelishilgan holda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

O.E. Hayitov	-	Markazning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi professori v.b., p.f.d., dots.
J.A. Pulatov	-	Markazning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi mudiri.
F.J. Eshnazarova	-	Samarqand filiali “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

N.Sh. Umarova	-	O‘zDJTSU “Sport psixologiyasiva pedagogika” kafedrasi dotsenti, PhD.
Z.G. Gapparov	-	Markazning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi professori, p.f.n., professor

Ishchi o‘quv dasturi “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2021-yil 4-yanvarda o‘tkazilgan 1 -sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri **J.Pulatov**

9540CD3125FE

Elektron ta'lim resurslari

37. http://edu.uz
38. http://huquqburch.uz
39. http://lex.uz
40. http://senat.uz
41. http://stat.uz
42. http://uza.uz
43. http://uzdjtsu.uz
44. http://uz-edu.uz
45. http://www.openinfo.uz
46. http://ziyonet.uz
47. https://minsport.uz
48. https://president.uz
49. https://sportedu.uz
50. https://strategy.uz
51. https://www.gov.uz

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarda yosh davrlar psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari, yosh davrlari va uni tabaqalanishiga xos psixologiyasi, jismoniy yuklamalarni bajartirishda yosh davrlar psixologiyasi asosida nazariy yondashuv jihatlarini shakllantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

Tinglovchilarda yosh davrlar psixologiyasi fanining nazariy asoslari, jismoniy yuklamalarni bajartirishda yosh davrlar psixologiyasi asosida nazariy yondashuv jihatlari, yosh davrlari psixologiyasida psixologik- pedagogik tashxisni o'rni, mazmun, mohiyati, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning samaradorligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdir.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalari hamda kompetentsiyalariga qo'yiladigan talablar:

"Yosh davrlari psixologiyasi" kursini o'zlashtirish jarayonida tinglovchilarning egallagan *bilim* doirasida:

Tinglovchi:

yosh davrlar psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari;
yosh davrlari uni psixologik tabaqalanish xususiyatlari va muammosi;
kichik maktab yoshi davrining psixologik xususiyatlari;
o'smirlik yosh davrining psixologik xususiyatlari;
ilk o'spirinlik yosh davrining psixologik xususiyatlari
o'spirinlik davrini;
jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishda sportga bo'lgan qobiliyatlari, motivlarini aniqlash va yo'naltirish jarayonlariga ega bo'lishi lozim.

"Yosh davrlari psixologiyasi" modulini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini *egallashi;*

Tinglovchi:

maktab-oila-mahalla hamkorligida ishlashda psixologik yondoshuv usullari;
maktab yoshdagi bolalarni sport turlarilariga yo'naltirishda motiv haqida tushunchaga ega bo'lishi;
bolalarni sportga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash yo'llari;
yosh davrlarda o'quvchi shaxsining psixik rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniq prognoz qila olish;
bolalarni sporga yo'naltirishda psixofiziologik bilimlar asosida yondashish;
jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning samaradorligi;
yosh davrlari psixologiyasida psixologik-pedagogik tashxisni afzalligi va amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi lozim.

"Yosh davrlari psixologiyasi" moduli bo'yicha quyidagi **malakalarini** egallashi;

Tinglovchi:

maktab yoshdagi bolalarda psixik holatlari agrissiya, tushkunlik, stress holatlari haqida umumiy tushunchalar;

nutq, muloqot, o‘yin samaradorligining pasayishi, yuqori darajadagi toliqishni bartaraf etish yo‘llari;

jismoniy tarbiya darslarini bola shaxsi va yoshiga qarab tashkil etish va boshqarish malakalariga ega bo‘lish;

zamonaviy psixologik usullardan foydalanish va tashkil etish;

motivlar mashg‘ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi;

ontogenezning turli bosqichlarida psixik rivojlanishni asosiy xususiyatlari haqidagi bilimlardan foydalanish haqida malakalarga ega bo‘ladilar.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Pedagogning professional kompetentligi va mahorati”, “Maktab o‘quvchilarining morfofunksional o‘zgarishlari”, “Darsdan tashqari ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti”, “Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa sohalaridan tubdan farq qilib, uning ahamiyatliligi yosh davrlar psixologiyasi, psixik taraqqiyot, bolaning bilish jarayonlari, individual xususiyatlari asosida sportga yo‘naltirish, motivlarni o‘rganish va yosh davrlari bo‘yicha jismoniy sifatlarini shakllantirish, bolalarning irodaviy sifatlari, psixologik holatlari, muammolarni aniqlashning zamonaviy usullarini o‘zlashtirish bilan farqlanadi.

qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

24. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari [Matn]: o‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.
25. Xolnazarova M.X., Muxliboyev M.Q. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2014. – 208 b.
26. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018 . – 394 с. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/3AAA2B8D-F1C3-42BB-8B3D-340A7D371567
27. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / О.В. Калинова и др.; Под ред. Б.А. Сосновского. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 359 с. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/64546712-59F9-4D17-AC11-D7ABCEC36F5D
28. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси: Назарий-экспериментал таҳлил: Монография. – Тошкент: NOSHIR, 2010. – 360 б.
29. Гулобод Қ., Ишмуҳамедов Р., Нормуҳаммедова М. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: “Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази” нашриёти, 2019. – 312 б.
30. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма / тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Тошкент: “Lesson press”, 2020. – 112 б.
31. Ишмуҳамедов Р.Ж., Мирсолиева М. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Тошкент: “Fan va texnologiya”, 2014. – 60 б.
32. Неклюдова В.В. Возрастная психология: учебно-метод. пособие / В.В. Неклюдова; ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА. – Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013. – 23 с.
33. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 460 с.
34. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л.А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л.А. Головей. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 413 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/445028
35. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Е.А. Сорокоумова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 227 с. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D-47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C
36. Шапошников Т.Е. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Е. Шапошникова, В.А. Шапошников, В.А. Корчуганов. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 218 с. – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/922F7CB8-3BA9-4ED4-8688-

3088008
10. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-4571490
11. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007
12. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi O‘RQ-653-son “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5140909
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3893445
14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/docs/-4312785
15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni // https://lex.uz/docs/-4711327
16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni // https://lex.uz/docs/-5085999
17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // https://lex.uz/docs/-3864155
18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PQ-4884-son “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori // https://lex.uz/docs/-5085887
19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // https://lex.uz/docs/-3863838
20. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyuldagi 577-son “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // https://lex.uz/docs/-4417140

III. Maxsus adabiyotlar

21. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.
22. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
23. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o’quvchilarning jismoniy

Modul buyicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jami	Jumladan			
				Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	Ko‘chma mashg‘ulot	
1.	Yosh davrlari psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi, vazifalari	2	2	2			
2.	Yosh davrlarini tabaqalanishi va psixologik xususiyatlari	2	2	2			
3.	Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari, psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi	2	2		2		
4.	Maktab yoshdagi bolalarda psixotrening mashg‘ulotlari	2	2		2		
	Jami:	8	8	4	4		

NAZARIY TA’LIM MAZMUNI

1-mavzu: Yosh davrlari psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi, vazifalari

Reja:

1.1. Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi, vazifalari.

1.2. Yosh davrlari psixologiyasiga doir mamlakatimiz, xorij olimlarining nazariy yondoshuvlari.

Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi va vazifalari. Yosh davrlari psixologiyasining fan sifatida shakllanishi. Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi. E.G‘.G‘oziyev, B.R.Qodirov, Sh.Baratov, G‘.B.Shoumarov, V.M.Karimova, P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari.

2-mavzu: Yosh davrlarini tabaqalanishi va psixologik xususiyatlari

Reja:

2.1. Yosh davrlarini tabaqalanishi va psixologik xususiyatlari
2.2. Maktab yoshdagi bolalarning bilish jarayonlari.
2.3. Maktab yoshdagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari
2.4. Maktab yoshdagi bolalarning psixik holatlari

Psixik taraqqiyotning bosqichliligi. Chet el psixologiyasida yosh davrlarini tabaqalash klassifikasiyalari. Kichik maktab yoshidagi bolalarning ruhiy-jismoniy rivojlanishidagi o'ziga xos xususiyatlar va anatomik-fiziologik o'zgarishlari. O'smirlik va o'spirinlik yoshining psixologik xususiyatlari, o'smirlarning jismoniy rivojlanishi, kattalar va tengqurlari bilan munosabati, o'z-o'zini anglash, akselerasiya nazariyalari, aqliy kamolot. O'smirlik va o'spirinlik yoshidagi bolalarning sport faoliyatlariga yo'naltirishni psixologik jihatlari, sport faoliyatiga yo'naltirish, moslashuvini ta'minlash, jismoniy sifatlarini rivojlanishida yosh davrining o'ziga xosligi, motiv, qiziqish, irodaviy sifatlari. Bola taraqqiyotida bilish jarayonlari: sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, nutq, xayol. Maktab yoshidagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari: xarakter, temperament, qobiliyat. Maktab yoshidagi bolalarning psixik holatlari (stress, agrissiya,hulq-atvor)

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

3-mavzu: Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari, psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi

Reja:

3.1. Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari
3.2. Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni

Yosh taraqqiyoti dinamikasini o'rganish metodlari. Tadqiqotning metodologik tamoyillari. Yosh davrlari psixologiyasida qo'llaniladigan asosiy metodlar. "Metod va "metodika" tushunchalari. Tadqiqotlar o'tkazishning asosiy tamoyillari va bosqichlari. Yoshga oid psixologiyada metodlarni qo'llashning o'ziga xos xusuyatlari. Metodlar klassifikasiyasi. Kuzatish metodi va uning tuzilishi. Motiv xaqida umumiy tushuncha, irodaviy sifatlar, o'z-o'zini tarbiyalash, mustaqil ishlash ehtiyoji, jismoniy sifatlarni rivojlantirish omillari, psixologik maslahat, mashg'ulotlarni boshlashda psixologik tayyorlash haqida tushuncha. Bolalarni sportga ijtimoiy moslashuvini ta'minlashdagi muammolar. Bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni.

4-mavzu: Maktab yoshdagi bolalarda psixotrening mashg'ulotlari

Reja:

4.1. Bolalarni jismoniy sifatlarini shakllantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligi.

4.2. Bolalarni jismoniy va intelekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi, korreksiyasi, oddiy va murakkab tezlik reaksiyasini aniqlash.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarni sport faoliyatiga yo'naltirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligi, bolalarni jismoniy va intelekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi, korreksiyasi hamda oddiy va murakkab tezlik reaksiyasini aniqlash. Diqqatni jadalligini va taqsimlanishini aniqlash, "O'z-o'zini ishontirish", "Mening holatim", "Nosoz telefon", "Aftobus" psixotrening mashg'ulotlar, autogen mashqlar, mental trening haqida tushuncha.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modullarni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimedia mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // http://lex.uz/acts/20596
8. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-2742233
9. O'zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi O'RQ-419-son "Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida"gi Qonuni. https://lex.uz/docs/-