



**O‘SMIRLIK DAVRIDAGI O‘QUVCHILARNING KREATIV  
KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING  
PSIXOLOGIK JIHATLARI**

*Xujaniyozova Oygul Rajabovna*  
*Urganch davlat universiteti dotsenti*

**Annotatsiya.** Maqolada o‘quvchilarda o‘smirlik davri haqida tushuncha, o‘smirlarning anatomik fiziologik xususiyatlari va o‘smirlarning bilish jarayonlarining xususiyatlari tahlil qilindi.

**Kalit so‘zlar:** O‘smirlik davri, fiziologik xususiyatlari, o‘smirlarning bilish jarayonlar, bolalarning psixik rivojlanishi, ta’lim va tarbiya, rivojlantiruvchi.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ТВОРЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО  
ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В статье проанализировано понятие подросткового возраста, анатомо-физиологические особенности подростков и особенности познавательных процессов подростков.

**Ключевые слова:** Подростковый возраст, физиологические особенности, познавательные процессы подростков, психическое развитие детей, обучение и воспитание.

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF  
CREATIVE COMPETENCE OF ADOLESCENT STUDENTS**

**Abstract.** The article analyzed the concept of adolescence, the anatomical and physiological characteristics of adolescents and the characteristics of cognitive processes of adolescents.

**Key words:** Adolescence, physiological characteristics, cognitive processes of adolescents, mental development of children, education and training.

**KIRISH**

O‘qituvchi va tarbiyachi uchun bolalarning o‘smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham juda muximdir. Bugungi kunda bu davrni biz yana o‘tish davri ham deb ataymiz. O‘smirlik davri asosan 10-16 yoshdagi

bolalarni o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 5-9 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 etarli 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, o'smirlik yoshdagi bolaning katta shaxsga aylanishi psixologik jihatdan rivojlanish jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan muloqat qilishi munosabati 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 psixologiya 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 o'smirlarda keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. 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'quvchi o'smirlarning yangi ijtimoiy jihatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatni uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita xizmat qiladi. Shunday qilib, o'quvchi 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'quvchi o'smirlik yoshining mazmuniy xarakteristikasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi, chunki inson xayotining xususan ijtimoiy sharoitlari o'zgaradi. Psixologiya taraqqiyotining biologik omillariga o'smirlar ongiga og'ir, ba'zan kuchi yetmaydigan 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. Jinsiy yetilish munosabati bilan paydo bo'ladigan yangi sezgilar fikrlar, maylliklar, kechinmalar go'yo o'smirlar ongida hukmron bo'ladi. Ularning xulqi atvorini belgilaydi. Psixologik bolalarda o'zgarish mana shu tariqa oqibat natijada o'smirlarning psixologik qiyofalari asosan yolg'iz sof biologik omil deb qaraladi.

#### MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg'iz biologik jihatdan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi bo'lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o'zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo'lishi natijasida o'smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan umumiy o'rta ta'lim

maktabdagi ta'lim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish o'smirlarning hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo'lmaydi. Bu davrda o'sish rivojlanish 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 buzilishida qon bosimining o'sish yoshga bog'liq xolda ko'tarilishiga, yurak faoliyatining zo'r berilishiga olib keladi. Natijada o'smirlarda uchraydigan bosh aylanishi, yurakning ortiqcha urishi, bosh og'rig'i paydo bo'ladi.

O'smirlarning yoshi ham jismoniy psixik xususiyatga egadir, organizm Pavlov ta'limotiga ko'ra, bir butun tizimdandan iborat bo'lib, bunda barcha to'qimalar va organlar fiziologik jarayonlar uzviy ravishda bir-biri bilan bog'langan bo'ladi. Lekin bir butunlikda nerv sistemasi 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 yetakchi rolni o'ynaydi. O'smirlik yoshida nerv tizimining yuqori qismi sifat jihatidan o'sa boshlaydi va miya ichki tuzilishining murakkablashishga o'tadi. Katta yarim sharda nerv hujayralarning etilishi tugallanadi.

O'smir organizmining jismoniy taraqqiyoti uning organlari va to'qimalarining rivojlanishi bosh miya postining boshqaruvchanlik roli ostida amalga oshadi, ammo o'sib borayotgan to'qimalar va organlar o'zgaradi o'z navbatida nerv sitsemasining o'sishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida o'pkaning xajmi kattalashadi nafas olish ancha miqdorda tezlashgan va sayoz bo'ladi. O'quvchi 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 yetilishi kishi organizm faoliyatida xizmati juda kattadir. O'quvchi o'smirlik yoshining xarakterli xususiyatlaridan biri jinsiy etilish va rivojlanish jarayonidir.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki jinsiy yetilishning boshlanish davri o'g'il bolalarda 11-14 yoshda, qiz bolalarda 10-13 yoshda boshlanadi. Ko'pchilik o'g'il bolalar hozirgi vaqtda jinsiy yetilish 14-15 yoshda, qiz bolalarda 11-13 yoshlarda kuzatiladi. O'qituvchilar sinf rahbarlari dastavval shuni chuqur anglashlari lozimki, jinsiy yetilish organizmning jismoniy taraqqiyotiga ta'sir qilishdan ularning psixik rivojlanishiga ham katta ta'sir kursatadi.

O'quvchi o'smirlarda jinsiy etilish bilan birga shu paytgacha ularga noma'lum bo'lgan qandaydir xislar, kechinmalar qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish noma'lum mazmundagi kitoblarga qiziqishlarning paydo bo'lishi tabiiydir. O'quvchi 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 davrda o'smir til yordamida atrof-borliqni aks ettirilishi bilan bir qatorda inson dunyoqarashini ham belgilab berish mumkinligini his qila boshlandi. Aynan o'smirlik davridan boshlab, inson 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'quvchi o'smirlar maktabdaga o'qituvchilar, kattalar ota-onalar nutqidagi

kamchiliklarga kitob, gazeta radio va televidenie diktoralari xatolariga tez e'tibor beradilar. Shuingdek bu holat o'smirning bir tomondan o'z nutqini nazorat qilish o'rgatsa, ikkinchi tomondan kattalar ham nutq, qoidalar buzilishi mumkinligini bilishlariga va o'zida mavjud xatoliklarni xam birmuncha barham toptirishlariga olib keladi. U endi o'z nutqida yosh bola singari emas, balki katta shaxs odamlardan so'zlarni tanlashga harakat qiladi. Nutq madaniyatni egallash borasida o'smir uchun o'qituvchi, albatta, namuna bo'lishi shartdir.

Aynan maktab talimi o'smir bo'lishi jarayonlarini rivojlanish yo'nalishini 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 xisoblanadi. Maktabda o'quvchilarning o'quv jarayonlarining to'g'ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi bilan o'smir nutqining to'g'ri rivojlanishiga sharoit yaratiladi.

Nutqni o'zlashtirishga harakat bu o'smirniig muomala qila olish, bilish va ijodiy faoliyatga kirilishi ehtiyoj va intilish hisoblanadi. O'quvchi o'smirlik davrida o'qish va yozma monologik nutq jadal rivojlanadi. 5 sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o'qish to'g'ri, tez va ifodali bo'lish darajasidan, yoddan ifodali, ta'sirli aytib bera olish darajasigacha ko'tariladi. Monologik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so'zlab berishdan, mustaqil ravishda nutq va chiqishlar tayyorlash, ogzaki mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularni asoslab berishgacha o'zgaradi. Yozma nutq ham yaxshilangan holda o'smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo'yicha mustaqil holda insho yoza oladilar.

O'quvchi o'smirlarning nutqini to'la tafakkur bilan bog'liq holatida amalga oishiriladi. 5-7 sinflardagi o'quvchilar ogzaki va yozma matn uchun reja tuzib, unga amal qila oladalar. O'quvchi 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'smir yoshlarning bilishiga 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. O'quvchi maktabda o'qitiladigan fanlar o'smir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat kiladi

J.Piajening ta'kidlashicha, "Ijtimoiy xayot uch narsaning ta'siri - til, mazmun, qoidalar asosida shakllantiriladi" bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkurini yangi imkoniyatlarini yaratadi.10-13 yoshdan boshlab o'smir endi mantiqiy fikrlab harakat qila boshlaydi.

O'quvchi o'smir bu yoshda xuddi kattalar singari keng qamrovli tahlil etishni o'rgana boshlaydi. O'quvchi o'smir tafakkurning nazariy darajaga qanchalik tez ko'tarila olishi, o'quv materiallarini tez va chuqur egallashi uning intellektini ham rivojlanishini belgilab beradi.

O'quvchi o'smir tafakkur ko'pincha umumlashtirishga moyil bo'ladi. O'smirlik davrida intellektning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi qimmatli va obro'li xisoblanadi o'smir shaxsida va uning bilishga qiziqishidagi o'zgarishlar o'zaro bog'liq bo'ladi. Ixtiyoriy psixik jarayonlarning rivojlanishi o'smirdagi shakllanib kelayotgan shaxs mustaqilligiga tayanadi,

o‘zining shaxsiy xususiyatlarini anglash va shakllantirish imkoniyatlari esa undagi tafakkuriy rivojlanishi bilan belgilanadi. O‘smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to‘la mustaqillik kasb etib, endi ularni o‘z ifodasiga ko‘ra boshqara oladigan bo‘ladi. Bu davrda qaysi yetakchi funksiya (diqqatni, xotirani yoki tasavvur) ustunlik qilayotgani yaqqol namoyon bo‘lib, har bir o‘smir o‘zi uchun ahamiyatliroq bo‘lgan funktsiyani e‘tiborga olish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ushbu funksiyalarning rivojlanish xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz. Diqqat: Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik qilsa, o‘smirlik davrida bola o‘z diqqatini o‘zi boshqara oladi. Dars davomida intizomning buzilishi aksariyat xollarda 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 qarata oladi. O‘quvchi o‘smirlarni diqqati yaxshi boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo‘lishi mumkin.

O‘quvchi bolalarning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o‘qituvchilar tomonidan doimo qo‘llab-quvvatlanishi juda zarurdir. Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko‘tarish uchun bir qancha usul va uslublar ishlab chiqilgan, shuningdek, o‘smirning dars jarayonida o‘z tengdoshlari orasida o‘zini ko‘rsatishi uchun sharoitni yaratilishi ham o‘smirdagi diqqatni ixtiyorsizlik ixtiyoriga aylanishida zamin bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Lekin o‘smirlik davrida juda qattiq charchash xolatlari xam bo‘ladi, aynan 12-13 hamda 15 yoshlarda charchash chiziga keskin ko‘tariladi. Bunday holatlarda o‘smir yoshlar atrofida narsa va voqealarga to‘liq diqqatini qarata olmaydi, diqqatini ko‘rnishlariga o‘smirlik erishish va yo‘qotish bo‘yicha to‘la qarama-qarshi bo‘lgan davr hisoblanadi.

Taraqqiyotning bu tiklangan tipi o‘smirni yangi yosh bosqichi katta maktab yoshiga o‘tishga tayyorlaydi. O‘quvchi 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 psixologiya o‘zgarishlar va shaxsning taraqqiyoti, eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog‘liqdir. O‘smirning faoliyati o‘qish mehnat va o‘yin jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Mana shu jarayonga to‘xtalib o‘tamiz.

1. O‘quvchi 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 sistematik tushunchalar paydo bo‘ladi. Beshinchi sinfdayoq ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika, algebra, geometriya, tarix, texnologik ta‘lim, fanlari o‘tila boshlanadi. Abstrakt tafakkur tez o‘sa boshlaydi. O‘quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga va hodisalarni ma‘lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlarda foydalanishga intiladilar.

2. O‘quvchi o‘smirlik yoshining rivojlanishiga ko‘proq mehnat faoliyati ta‘sir ko‘rsatadi. O‘smirlik yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo‘ladi.

3. O‘quvchi o‘smirlik shaxsning tarkib etishida o‘yin ahamiyatini yo‘qotmaydi. O‘yin o‘smirlik yoshida yuksak ahloqiy tuyg‘ularning irodaviy xarakter xislatlarning o‘shishiga yordam beradi. O‘yin o‘smirni intizomli bo‘lishga o‘rgatadi, o‘yin o‘ylashga, fahimlashga eslab qolishga biror narsani qilishdan oldin planlashtirishga va diqqatli bo‘lishga da’vat etadi. O‘quvchi o‘smirlik kollektivi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari kollektiviga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o‘rin tutadi. Maktabda boshlang‘ich sinflarda o‘quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo‘ladi. O‘quvchi o‘smirlik yoshida va o‘quvchilar barcha ishlarida esa ishtirok bo‘ladilar va qatnashadilar. Bularning hammasi o‘quvchilarni aloqasini tobora murakkablashtirib boradi. Bu yerda eng asosiy narsa shundaki, bu narsalar o‘quvchilar kollektivining ko‘p qirrali ijtimoiy hayoti bilan yashay boshlaydilar va bu hayotdan o‘z o‘rinlarini topishga harakat qiladilar.

O‘quvchi o‘smir shu yoshning datslabki davrlarida oldin o‘zlashtirib 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‘quvchi o‘smirlik yoshiga yetgan bolalarda burch va javobgarlik tuyg‘ulari yetarli darajada o‘shgan 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 yoshining oxiriga borganlarida hatto o‘ziga yaqinlarini qo‘llovchi va tayanchi bo‘lib qoladilar.

### **XULOSA**

O‘quvchi o‘smirda bosh miya po‘tsining po‘tsi otsida qismlari ustidan nazoratliligi ortib boradi po‘st va po‘st otsida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim xollarda po‘stliroq osti qismining faoliyatini nazorat qilmay qoladi. Bu o‘smirning betayinligi, jizzakiligi va emotsional xis xayajonini xislariga berilganligidan dalolat beradi. 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 tuta olmay qoladi.

O‘smirning qo‘zg‘alish jarayonlari jo‘shqin, lekin tez o‘sadi. Ikkinchi tomondan o‘smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o‘z hatti-harakatlarini idora eta olmaydi. O‘smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo‘zg‘ovchi vazifasini bajaruvchi so‘z bilish jarayonida bashqa kishilar bilan munosabatda bo‘lishda va o‘z hatti- 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 tizimining

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'ying tez o'sishi organizmda moddalar 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.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziyev E.G'. Mamedov K.K.. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2003.
2. Abduraxmonov F.R., Abduraxmonova Z.E. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2018.
3. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.
4. David G. Mayers Psychology, © 2010 by Worth Publishers. Djeyms U, Kalat. Psychology. 2013.
5. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Darslik. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2008. -480 b.
6. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.- 488 b.