



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№4(1)  
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

# M

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 506 sahifa,  
2-aprel, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik  
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik  
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor  
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor  
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)  
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)  
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)  
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)  
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)  
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)  
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent  
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor  
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)  
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent  
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti  
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor  
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

**Muassis:** “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

#### EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

#### DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

#### EDITORIAL BOARD MEMBERS:

**Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician**

**Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician**

**Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor**

**Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor**

**Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)**

**Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)**

**Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)**

**Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)**

**Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)**

**Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)**

**Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor**

**Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor**

**Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)**

**Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor**

**Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor**

**Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service**

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

**Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)**

**Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

# MUNDARIJA

Yangi O'zbekistonning mintaqaviy va global geosiyosiy pozitsiyasi: milliy o'zlik va media reprezentatsiya tahlili .....	16
<b>Salim Doniyorov</b>	
Axborot kommunikatsiya texnologiyalari vositasida o'quvchilarning adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirish .....	21
<b>Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich, Xoldarova Gulchehra Tajibayevna</b>	
Adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirishda elektron darsliklar va multimedia vositalaridan foydalanish.....	26
<b>Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich</b>	
Ta'limdagi hurfikrlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	29
<b>Yunusov Dilshod Raxmatovich</b>	
Boshlang'ich ta'limda kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	32
<b>Aliqulova Habiba Bahranovna</b>	
Ayollar boksida jismoniy tayyorgarlikning yosh qizlar salomatligiga ta'siri .....	36
<b>Majidov Ruslan Rustam o'g'li, Komilova Ismigul O'ktamjon qizi</b>	
Talaba-yoshlarda internet risklarning oldini olishning pedagogik modeli .....	41
<b>Muradova Maftuna Komilovna, Mamadaliyeva Umida Isroiljonovna</b>	
Диагностика креативности студентов педагогических вузов в процессе изучения специальных дисциплин.....	44
<b>Уразова Марина Батыровна, Соибова Толифа Дилмуродовна</b>	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetentlikni shakllantirishning metodik xususiyatlari.....	49
<b>Tashibekova Munajat Xoshimovna</b>	
Mariya Montessori ta'limida bolalarning mustaqilligini va ijodiy faoliyatini rivojlantirishning pedagogik-didaktik shart-sharoitlari.....	53
<b>Asqarova Ma'mura Sadriddinovna</b>	
O'spirinlik yoshida namoyon bo'ladigan agressiv xulqning psixologik xususiyati .....	59
<b>Atajanova Xurjon Pirnazar qizi</b>	
O'zbekiston jurnalistikasining rivojlanishida jadidlarning o'rni: jurnalistikada yangi trend .....	64
<b>Murtozayeva Nigora Murtoza qizi</b>	
Virtual ta'lim texnologiyasining ta'lim jarayonini takomillashtirishdagi ahamiyati.....	67
<b>Muxsiyeva Aziza Shamsitdinovna</b>	
Kelajakdagi o'qituvchilarning pedagogik kreativligini ta'limiy o'yinlar orqali rivojlantirish yo'llari .....	69
<b>N. A. Musayeva</b>	
Talabalarda lisoniy tafakkurni shakllantirishga psixolingvistik yondashuvning didaktik tamoyillari .....	76
<b>Odiljonova Kamola Abduvosit qizi</b>	
Strategies for Overcoming Difficulties in Using Authentic Materials in English Language Teaching .....	81
<b>Qosimov Jaloliddin Abduvali o'g'li</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari .....	84
<b>Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna</b>	
Inspektor-psixologlarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati .....	87
<b>Raxmanova Dilnoza Farmanovna</b>	
Qo'ng'iro't tumani toponimlarining leksik-semantik va genetik xususiyatlari .....	90
<b>Shamshaddinova Saodat Saparbayevna</b>	
Variativ yondashuv asosida 5–9-sinf o'quvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishning didaktik modeli va metodik ta'minoti .....	93
<b>Shamuratov Asqar Abdullayevich</b>	



The Structural Composition and Developmental Stages of Critical Thinking Skills.....	98
<i>Shuxratjon Ismoiljonov Boymirza o'g'li</i>	
Yosh rahbar kadrlarni lavozimlarga tayinlashning psixologik xususiyatlari.....	106
<i>Sobitov Otabek</i>	
O'zbekistonda erta turmush qurish masalasi va uning psixologik tahlillari.....	111
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Adaptiv sportning inklyuziv ta'lim tizimida alohida ta'limga ehtiyoji bo'lgan o'quvchilarning jismoniy va funksional rivojlanishidagi ahamiyati.....	114
<i>Xasanova Sarvinov To'liqinjon qizi</i>	
Yosh futbolchilarda texnik mahoratni rivojlantirishda differentsiallashgan mashg'ulotlar modelini qo'llash samaradorligi .....	118
<i>Zayniddinov Tojiddin Baxriddinovich</i>	
Фразеологизмы как носители культуры: проблемы перевода и методы обучения .....	123
<i>Хамидова Гулноза Турсунбой кизи</i>	
Talabalarni kreativ yondashuv asosida tarbiyaviy–innovatsion faoliyatga tayyorlash jarayonlari.....	127
<i>Adizova G. M.</i>	
Iqtidorli bolalarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash .....	131
<i>Ismoilova Adolat Anvarovna</i>	
STEAM – ta'lim texnologiyasi asosida o'quvchilarning fazoviy tasavvurlarini rivojlantirish metodikasi .....	134
<i>So'fiboyeva Gulchehra Mamurjonovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar va kompetentlikni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	138
<i>Fayzullayeva Xovoxon Xayrullo qizi</i>	
Inklyuziv ta'limga muhtoj bolalar bilan ishlashda tarbiyachining roli.....	142
<i>Mansurova Lobar Luqmon qizi, Boqiyeva E'zoza Mashrab qizi</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bolalarni ta'lim-tarbiyalashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	146
<i>Tojiboyeva Osiyoxon Alisher qizi</i>	
Xalqaro ta'lim tashkilotlari faoliyatining nazariy asoslari.....	150
<i>Abdusamadova Aziza Kamoliddin qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni ijtimoiy texnologiyalar asosida ijtimoiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimi sifatida.....	153
<i>Shanazarov Otabek</i>	
Maktabgacha ta'limda STEAM yondashuvini loyiha asosida joriy etishning pedagogik strategiyalari .....	158
<i>Radjapova Xuzra Tirkashevna, Abdullayeva Sarviniso</i>	
Matematika ta'limida modellashtirishning psixologik va metodik asoslari: disum loyihasi tahlili.....	161
<i>Xaydarov Xurshid Ismatovich</i>	
Darsdan tashqari mashg'ulotlarda gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.....	166
<i>Ismatullayeva Zuhra Rustam qizi</i>	
Osiyo xalq o'yinlari asosida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning pedagogik shartlari .....	170
<i>Abdullayev Yashnarjon Mahkamovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning innovatsion kompetentligini shakllantirishda klasterli ta'lim muhitining imkoniyatlari.....	173
<i>Abduraxmanov M. B.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida tanqidiy fikrlash.....	178
<i>Chinaliyeva Ayjamal Baxitjanovna</i>	
Talabalarda raqamli ta'lim madaniyatini rivojlantirish.....	181
<i>Eshqurbonova Nafisa Bahodir qizi</i>	
Blended Educational Technologies in Higher Education: A Systematic Analysis of Foreign Research.....	183
<i>Fozilova Maxina Adashevna</i>	
Voyaga yetmaganlarda deviant xulq shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillarning roli.....	188
<i>Galdiyeva Mehribon Durdiyevna, Saydazimov Alisher Nurali o'g'li</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Boshlang'ich tayyorlov guruhida ulotqirish texnikasi elementlarini o'rgatish samaradorligi.....	191
	<a href="#">Hayitmurodova Nasiba Abdusalimovna</a>	
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida tarbiya fanini o'qitishning metodik tayyorgarligini takomillashtirish zaruriyati.....	197
	<a href="#">Inoyatova Zulfiya Xamdamovna</a>	
	Talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb etishning metodologik asoslari.....	199
	<a href="#">Karimova Madinabonu Dilshodbek qizi</a>	
	Kompetentligini baholash mezonlari va indikatorlarini ishlab chiqish .....	203
	<a href="#">Kayumov Oybek Achilovich</a>	
	Kasbiy refleksiya asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik mahoratini rivojlantirish.....	209
	<a href="#">Miraxmedova Mubina Mirxalil qizi</a>	
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutq ko'nikmalarini rivojlantirish.....	211
	<a href="#">Nisanbayeva Akmaral Kaldibayevna</a>	
	Maxsus ta'lim dasturlari orqali iqtidorli talabalarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish .....	214
	<a href="#">Rayimova Shahlo Sobirjon qizi</a>	
	STEAM ta'limida ijtimoiy intellektni rivojlantirish metodlari .....	217
	<a href="#">Toshev Elbek Choriyevich</a>	
	Innovatsion texnologiyalar va ularning tasviriy san'at o'qituvchilarini tayyorlash tizimidagi roli.....	223
	<a href="#">Usmanov Botir Allaberdiyevich</a>	
	Bo'lajak tarbiyachilarning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantirishda volontyorlik faoliyatining ahamiyati.....	227
	<a href="#">Xalilova Dilnoza Furkatovna</a>	
	Boshlang'ich sinflarda robototexnikaning ahamiyati va o'rni .....	230
	<a href="#">Xodiyeva Dilrabo Pirimovna</a>	
	Working With Visual AIDS in Teaching English in Primary Education .....	233
	<a href="#">Yunusova Nodira Akhmadjanovna</a>	
	Teatr texnologiyalarini maktabgacha ta'limga integratsiya qilishning pedagogik shartlari .....	237
	<a href="#">Abdullayeva Aziza Abdurazzoq qizi, Salimova Dilmira Farxodovna</a>	
	The Psychological Impact of Social Media on Youth .....	242
	<a href="#">Dilfuza Qarshiboyeva</a>	
	Maktab direktori nutq etiketi – ta'lim menejmentida jamoatchilik bilan samarali muloqot asosi .....	246
	<a href="#">Islamova Dilfuza Dilshodovna</a>	
	Dizartriyali bolalar monologik nutqini innovatsion texnologiyalar orqali rivojlantirish.....	250
	<a href="#">Pardayeva Muxlisa</a>	
	Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida bilish jarayonlarning ahamiyati.....	257
	<a href="#">Xaydarova Umidaxon Baxromjon qizi</a>	
	Enhancing the Professional Competence of English Language Teachers.....	259
	<a href="#">Karimova Dilshoda Sodiqjon qizi</a>	
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda montessori metodi bo'yicha sezgir davrlar .....	264
	<a href="#">Tojiakhmedova Maftuna Umarjon qizi</a>	
	"Personal learning assistant" vositalari asosida bo'lajak pedagoglarni tayyorlash tizimidagi zamonaviy tendensiyalar tahlili.....	268
	<a href="#">Muradova Maftuna Komilovna, Turobova Ro'zoy Bekmurotovna, Xayrullayev Mo'minbek Anvar o'g'li</a>	
	Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida adabiy-nutqiy kompetensiyalarni shakllantirish metodikasi.....	272
	<a href="#">Ravshanova Dildora Sagdullayevna</a>	
	Raqamli ta'lim sharoitida elektron axborot-ta'lim muhitining mohiyati va tarkibiy tuzilmasi.....	279
	<a href="#">Temurov Sobirjon Yo'ldoshevich</a>	
	Zamonaviy ta'lim menejmentida innovatsion yondashuvlarning ahamiyati (boshlang'ich ta'lim misolida) ..	283
	<a href="#">Pardaboyev Doston</a>	
	Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning hamkorligida qadriyatlar tarbiyasining amaliy asoslari .....	286
	<a href="#">Xaydarova Mavluda Mo'ydinjon qizi</a>	



Zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari integratsiyasi asosida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish bosqichlari va samarali shakllari.....	292
<i>G'oziyeva Mohlaroyim Qodirxon qizi</i>	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalarning (aqliy nuqson) ovqatlanish tartibi .....	295
<i>Sh. M. Ro'ziyeva</i>	
Boshlang'ich sinflarda ona tili darslarida imlo savodxonligini oshirishda geymifikatsiya o'yini orqali samarali tashkil etish .....	299
<i>Mergenbaeva Asiya Erkebaevna</i>	
Musiqqa o'qituvchisining pedagogik muloqatining ta'lim jarayonidagi ahamiyati .....	304
<i>S. M. Raxmonberdiyeva</i>	
Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish darslarida zaif eshituvchi o'quvchilarning nutqini rivojlantirish .....	307
<i>Abdulxamidova Gulnoza</i>	
Ispaniya davlati ijtimoiy hayoti, madaniyati va o'ziga xos ta'lim tizimi .....	311
<i>Umarova Malika Xisabidinovna, Sabirova Nodira Ibrohimovna</i>	
Ertaklardagi so'zlardan foydalangan holda nutqi rivojlanmagan bolalarda muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi .....	316
<i>G'opporova Mahliyoxonim</i>	
Tarbiya fanida hadislar va milliy qadriyatlarni integratsiya qilishning pedagogik imkoniyatlari .....	319
<i>Axmedov Boburjon Vasikovich</i>	
Chaqiriqqacha harbiy ta'lim tizimida o'quv-biluv kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari .....	324
<i>Mirzayev Shavkat Turdibayevich</i>	
Mustaqil ta'lim olish faoliyati tushunchasining pedagogik mohiyati va tarkibiy tuzilmasi (fizika fani bo'yicha).....	328
<i>Esanmurodov Otamurod Boboqand o'g'li</i>	
Oliy ta'limda immersiv yondashuvning mohiyati.....	333
<i>Muradova Maftuna Komilovna, Jontemirova Nozima Abdijabbor qizi</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlari tizimida sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari.....	337
<i>Yigitaliyev A. F.</i>	
Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida o'quvchilarning harakat faolligini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari.....	343
<i>D. R. Abdusalomov</i>	
Futbolchilarni tayyorlash jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llashning samaradorligi...	348
<i>Mirbabayev Muzaffar Ismatillayevich</i>	
Empirik tushunchalar va ularning hospital pedagogikadagi pedagogik-psixologik roli .....	353
<i>Sapayeva Mavluda Shanazarovna</i>	
Ayollarga nisbatan zo'ravonlikka qarshi kurash va huquqiy himoya.....	357
<i>Ibragimova Feruza Bahodirxonovna</i>	
Integrativ yondashuv asosida kongruentlik kompetensiyasini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar.....	362
<i>Kamalova Dilobar Tairovna</i>	
Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil etish .....	366
<i>Raximov Farxod Maxmudovich</i>	
Haqiqiy materiallardan foydalangan holda o'qishni o'rgatish .....	370
<i>Axmedov Husen Uzairovich</i>	
Maktabgacha ta'limda innovatsion va fiziologik yondashuvlarning o'ziga xos xususiyatlari.....	376
<i>Ruziyeva Gulsara Temirqulovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi.....	380
<i>Nazarov Zokir Abdurahmonovich</i>	
Tafakkur va mantiqiy fikrlash bo'lajak pedagog shaxsining nutq madaniyati omili sifatida .....	383
<i>A. Sh. Jumayev</i>	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida turizm vositasida tolerantlikni rivojlantirish pedagogik muammo sifatida.....	386
<i>Abdumannatova Aziza Abdumajit qizi</i>	

Zamonaviy didaktik vositalar asosida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	390
<i>Asobayeva Noila Samatovna</i>	
Axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatda qo'llash" fanidan amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish .....	395
<i>Axmedova Zebixon Siddikovna</i>	
Talaba shaxsini ma'naviy-axloqiy tarbiyalashga qo'yilgan pedagogik talablar .....	399
<i>Boliyev Uchqun Ismatovich</i>	
Translation of Phraseological Units in Mass Media Texts.....	402
<i>Eshmurodova Ziyodaxon Urinbayevna</i>	
Phraseologisms in Modern Russian: A Corpus-Based Analysis of Structural, Semantic, and Functional Dynamics .....	405
<i>Farkhod Kholmatov</i>	
Yosh sportchilarda sprinterlik qobiliyatlarini rivojlantirishda o'yin uslubidagi mashqlarning o'rni.....	413
<i>G'oibov Yusufali Buxoraliyevich</i>	
Imitatsion mashqlarni nutqni avtomatizatsiyalash jarayonida qo'llash metodikasi .....	417
<i>G'aniyeva Muhabbat Lutfullayevna</i>	
1879-1894-yillarda yevropa va aqshdagi asos soluvchi laboratoriyalar evolyutsiyasi orqali eksperimental psixologiya genezisining qiyosiy-tarixiy tahlili.....	420
<i>Haydarov Farhod Ilnazarovich</i>	
Maktab direktori nutq etiketi – ta'lim menejmentida jamoatchilik bilan samarali muloqot asosi .....	423
<i>Islamova Dilfuza Dilshodovna</i>	
Bolalarda gigiyeniya qoidalarini o'rgatishning pedagogik ahamiyati .....	427
<i>Kalkonova Lutfiya Yusufovna, Safarova Qizlarxon</i>	
Kasbiy refleksiya va portfolio metodining ta'lim jarayonidagi ahamiyati .....	430
<i>Ismoilova Adolat Anvarovna, Kamoliddinova Mahliyoxon Zohidjon qizi</i>	
Практическая работа по развитию логического мышления учащихся начальных классов через дидактические игры .....	433
<i>Отажонов Ж. М., Мамарасулова М. А.</i>	
Umumta'lim maktablarida "tarbiya" fanini o'qitish jarayonida mavjud muammolar, ularning sabablari va takomillashtirish yo'llari.....	436
<i>Mamirova Shaxnoza Xudoyqulovna</i>	
Word Formation and Vocabulary Enrichment in Modern English and Uzbek Languages .....	440
<i>Muminova Feruza Muratdjanovna</i>	
Nodavlat ta'lim tashkilotlarining maktabgacha ta'lim tizimidagi o'rni va rivojlanish tendensiyalari .....	443
<i>Muminova Nargiza Sabitdjanovna</i>	
Shaxs taraqqiyotining turli bosqichlarida refleksiyaning rivojlanishi .....	447
<i>N. I. Xalilova</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda inklyuziv kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	450
<i>Omanqulova Shohida Nematillo qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda gender madaniyatni shakllantirishda milliy qadriyatlar va zamonaviy yondashuvning uyg'unligi .....	455
<i>O'tkirova Zuhaxon Ahmedjanovna</i>	
Developing Listening and Speaking Skills in Middle School .....	458
<i>Rakhmonova Dilrabokhon Salokhiddin kizi</i>	
Bolalarda gigiyena qoidalarini o'rgatishning pedagogik ahamiyati .....	461
<i>Kalkonova Lutfiya Yusufovna, Safarova Qizlarxon</i>	
Avlodlar nazariyalari haqidagi mulohazalarning nazariy tahlili: baby boomerlar, X, Y, Z avlodlari.....	464
<i>Umarova Sitora Muxlisovna, Sharifova Mahtob Murodjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari .....	467
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Sofoyeva Oysha Davlatyorovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda arifmetik amallarni o'rgatishning samarali metodlari.....	470
<i>Solijonova Mavluda Zokir qizi</i>	



Ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari.....	472
<i>Toxirov Botirjon G'ofurjon o'g'li</i>	
Chaqiriqqacha harbiy ta'limda talabalarning harbiy ko'nikmalarini shakllantirishda psixologik omillarning o'rni.....	477
<i>Tursunov Shaxzod Ramazonovich</i>	
Bolalarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy rivojlantirish bo'yicha noan'anaviy jismoniy mashqlarning ahamiyati .....	480
<i>Xalmatova Nasiba Bozorboyevna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirish muammolari .....	485
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faolligini rivojlantirishda bolalar adabiyotidan foydalanish ..	488
<i>Yuldoshova Mehriniso Ochildiyevna</i>	
Hosila va uning tatbiqlarini o'rgatishda zamonaviy yondashuvlar .....	491
<i>Absamatov Zuxriddin Axmad o'g'li</i>	
Развитие речи у детей как ключевой фактор формирования личности.....	496
<i>Дустова Дилдора Собиржановна</i>	
Boshlang'ich sinflarda geometrik tasavvurlarni shakllantirish metodikasi .....	498
<i>Imamova Nasiba Xurramovna</i>	
Дидактические основы подготовки будущих педагогов к лекционной деятельности.....	501
<i>Нодира Азаматова</i>	



# YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARI TIZIMIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING ILMIY- PEDAGOGIK ASOSLARI

Yigitaliyev A. F.

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti  
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Yengil atletika mashg'ulotlari tizimida sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Sportchining yuqori natijaga erishishida nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, balki ruhiy barqarorlik, irodaviy sifatlar, emotsional boshqaruv ko'nikmalari hamda musobaqa sharoitiga psixologik moslashuv muhim omil sifatida asoslab beriladi. Yengil atletika turlariga xos psixologik yuklamalar, start oldi hayajoni, ichki motivatsiya, diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni rivojlantirish va stressli vaziyatlarda optimal holatni saqlab qolish masalalari pedagogik nuqtai nazardan yoritiladi. Shuningdek, sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, psixodiagnostik monitoring, murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikativ muhit, refleksiya hamda o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarining ahamiyati ochib beriladi. Psixologik tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga izchil integratsiya qilish sport natijadorligini oshirish, sportchining shaxsiy kamolotini ta'minlash va musobaqa faoliyatida barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qilishi xulosalanadi.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sportchi shaxsi, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, sport motivatsiyasi, diqqatni boshqarish, start oldi holati, musobaqa faoliyati, ilmiy-pedagogik yondashuv.

**Abstract:** The scientific and pedagogical foundations of forming and developing athletes' psychological preparedness within the system of track and field training are analyzed. It is substantiated that achieving high athletic performance depends not only on physical, technical, and tactical readiness, but also on the athlete's mental stability, volitional qualities, emotional self-regulation skills, and psychological adaptation to competitive conditions. From a pedagogical perspective, attention is given to psychological loads specific to track and field events, pre-start anxiety, intrinsic motivation, concentration of attention, development of self-confidence, and maintenance of an optimal mental state under stress. The importance of an individual approach in working with athletes, psychodiagnostic monitoring, the communicative environment between coach and athlete, reflection, and self-management mechanisms is also revealed. It is concluded that the consistent integration of psychological training into the training process contributes to improving sports performance, ensuring the athlete's personal development, and strengthening stability in competitive activity.

**Key words:** track and field, athlete personality, psychological preparedness, emotional stability, volitional qualities, sports motivation, attention control, pre-start state, competitive activity, scientific and pedagogical approach.

**Аннотация:** Анализируются научно-педагогические основы формирования и развития психологической подготовленности спортсменов в системе занятий лёгкой атлетикой. Обосновывается, что достижение высоких спортивных результатов зависит не только от физической, технической и тактической подготовленности, но и от психической устойчивости спортсмена, его волевых качеств, навыков эмоциональной саморегуляции и психологической адаптации к соревновательным условиям. С педагогической точки зрения освещаются вопросы психологических нагрузок, характерных для видов лёгкой атлетики, предстартового волнения, внутренней мотивации, концентрации внимания, развития уверенности в себе, а также сохранения оптимального состояния в стрессовых ситуациях. Раскрывается значение индивидуального подхода в работе со спортсменами, психодиагностического мониторинга, коммуникативной среды между тренером и спортсменом, рефлексии и механизмов самоуправления. Делается вывод о том, что последовательная интеграция психологической подготовки в тренировочный процесс способствует повышению спортивной результативности, личностному развитию спортсмена и укреплению устойчивости в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, личность спортсмена, психологическая подготовка, эмоциональная устойчивость, волевые качества, спортивная мотивация, управление вниманием, предстартовое состояние, соревновательная деятельность, научно-педагогический подход.

## KIRISH

Yengil atletika sportning eng qadimiy, ommaviy va ko'p qirrali turlaridan biri bo'lib, u sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki mustahkam psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Zamonaviy sport amaliyotida musobaqalarning keskin raqobatli tus olishi, natijalar uchun kurashning murakkablashuvi, yuklamalarning jadallashuvi va sportchining individual mas'uliyatining ortib borishi psixologik omilning ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Ayniqsa, yengil atletikaning yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash kabi turlarida sportchining ichki ruhiy holati natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chunki sportchining start oldi kayfiyati, musobaqa paytidagi o'zini boshqara olishi, diqqatni kerakli nuqtaga jamlay bilishi va irodaviy zo'riqishlarga bardosh berishi ko'pincha uning texnik hamda funksional imkoniyatlarini to'laqonli namoyon etishiga xizmat qiladi.

Sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik ko'pincha jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikdan ajralgan holda emas, balki ular bilan uzviy birlikda shakllanadi. Shu bois bugungi kunda sport pedagogikasi va sport psixologiyasi kesishgan nuqtalarda yangi ilmiy qarashlar paydo bo'lmoqda. Mazkur qarashlarga ko'ra, sportchining yuqori natijasi ko'p jihatdan uning motivatsion sohasi, emotsional barqarorligi, maqsadga intilishi, stressga chidamliligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va refleksiv qobiliyatlari bilan belgilanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari tizimida ana shu sifatlarni muntazam shakllantirish murabbiyning asosiy pedagogik vazifalaridan biriga aylanoqda. Bu esa mashg'ulot mazmunini faqat jismoniy yuklamalar bilan cheklab qo'ymasdan, unga psixologik ta'sir vositalarini ham izchil kiritishni taqozo etadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining shaxs sifatida kamol topishida ham muhim ahamiyatga ega. Chunki sport faoliyati davomida sportchi o'z oldiga maqsad qo'yish, unga erishish yo'lida ichki imkoniyatlarini safarbar etish, muvaffaqiyatsizliklardan to'g'ri xulosa chiqarish, o'z holatini nazorat qilish va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganadi. Ayniqsa, yengil atletika kabi individual natijaga asoslangan sport turida sportchining ichki psixologik tayanchi uning tashqi natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biriga aylanadi. Shu sababli sportchining ruhiy tayyorgarligini shakllantirish masalasi nafaqat amaliy, balki ilmiy-pedagogik muammo sifatida ham dolzarbdir.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish, yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan islohotlar fonida yengil atletika mashg'ulotlarining sifatini oshirish zarurati ortib bormoqda. Bunday sharoitda sportchilarni tayyorlashning samarali mexanizmlaridan biri sifatida psixologik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish alohida e'tibor talab qiladi. Mazkur maqolada aynan shu masalaning nazariy asoslari, pedagogik mazmuni va amaliy ahamiyati yoritilib, yengil atletika mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish hamda rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari ochib beriladi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport psixologiyasi va sport pedagogikasi yo'nalishida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda yengil atletika mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda psixologik tayyorgarlik muhim tarkibiy omil sifatida talqin etiladi. Mavjud ilmiy manbalarda sportchining musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyati nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan, balki uning emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari, ichki motivatsiyasi, diqqatni boshqarish qobiliyati hamda stressli vaziyatlarda o'zini nazorat qila olishi bilan ham chambarchas bog'liqligi asoslab berilgan. Tadqiqotchilar start oldi hayajoni, o'ziga ishonch, refleksiya, psixologik moslashuv va murabbiy-sportchi o'rtasidagi kommunikativ muhitning sifatini sport natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillar sifatida baholaydilar. Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda psixologik tayyorgarlikni mashg'ulot jara-



yoniga izchil integratsiya qilish, sportchilar bilan individual yondashuv asosida ishlash va psixodiagnostik monitoringdan foydalanish zarurligi alohida ta'kidlanadi. Shu jihatdan yengil atletika tizimida sportchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga doir ilmiy qarashlar mazkur muammoning dolzarbligini, pedagogik ahamiyatini hamda amaliy jihatdan takomillashtirish zaruratini tasdiqlaydi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda yengil atletika mashg'ulotlari tizimida sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirish muammosini yoritish uchun kompleks ilmiy-pedagogik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, faoliyatli yondashuv, tizimli tahlil va sport mashg'ulotlarini individuallashtirish tamoyillari tashkil etdi. Sportchi psixologik tayyorgarligi ko'p komponentli hodisa sifatida talqin qilinib, unda motivatsion, emotsional, irodaviy, kognitiv va refleksiv jihatlar o'zaro bog'liq holda o'rganildi. Shu nuqtai nazardan tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlarning uyg'unligi ta'minlandi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy-pedagogik, psixologik va sport-metodik adabiyotlar tahlili amalga oshirildi. Ushbu metod orqali sportchilarning psixologik tayyorgarligi tushunchasi, uning tarkibiy qismlari, yengil atletika faoliyatiga xos psixik zo'riqish omillari hamda murabbiylik faoliyatida qo'llanadigan ta'sir mexanizmlari aniqlandi. Shuningdek, ilg'or xorijiy va milliy tajribalar o'rganilib, sportchining musobaqaga tayyorgarlik jarayonida psixologik omilning o'rni bo'yicha mavjud nazariy qarashlar umumshtirildi. Mazkur tahlillar asosida tadqiqotning asosiy mezonlari va kuzatuv yo'nalishlari belgilab olindi.

Empirik bosqichda pedagogik kuzatuv metodi muhim o'rin egalladi. Ushbu metod yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi xulq-atvori, emotsional reaksiyalari, start oldi holati, murabbiy ko'rsatmalariga munosabati, irodaviy faolligi va o'zini boshqarish darajasini tabiiy sharoitda o'rganish imkonini berdi. Kuzatuv jarayonida sportchilarning turli vaziyatlardagi ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlash darajasi hamda muvaffaqiyatsizlik yoki yuqori mas'uliyat sharoitidagi psixologik reaksiyalari qayd etildi. Bu esa psixologik tayyorgarlikni baholashda faqat nazariy emas, balki real amaliy holatlarni ham inobatga olish imkonini yaratdi.

Tadqiqot davomida suhbat va so'rovnoma metodlaridan ham foydalanildi. Murabbiylar va sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar psixologik tayyorgarlikni tashkil etishda mavjud muammolar, ehtiyojlar va samarali vositalarni aniqlashga xizmat qildi. So'rovnomalor orqali sportchilarning ichki motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, emotsional boshqaruv ko'nikmalari, musobaqa oldi hayajonining darajasi va psixologik tayyorgarlikka bo'lgan munosabati o'rganildi. Olingan ma'lumotlar sifat jihatdan tahlil qilinib, sportchilarning individual xususiyatlariga mos pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'ldi.

Bundan tashqari, qiyosiy tahlil metodi yordamida psixologik tayyorgarlik elementlari muntazam qo'llanilgan va an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullangan sportchilarning faoliyatidagi ayrim farqlar nazariy jihatdan taqqoslandi. Natijalarni umumshtirish, tasniflash va ilmiy xulosalash metodlari orqali yengil atletika mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikni samarali tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslari ishlab chiqildi. Shu tariqa tadqiqot metodlari muammoni har tomonlama yoritish, nazariy qarashlarni amaliy kuzatuvlar bilan boyitish va sportchilar tayyorgarligiga oid ilmiy xulosalarni asoslashga xizmat qildi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikni maqsadli ravishda tashkil etish sportchilarning umumiy sport faoliyatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini namoyon etdi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlik elementlari muntazam qo'llanilgan sportchilarda emotsional barqarorlik, diqqatni boshqarish, o'ziga ishonch va irodaviy safarbarlik darajasi nisbatan yuqori shakllangan. Ayniqsa, start oldi holatini boshqarish, musobaqa vaziyatiga ichki tayyorgarlik hosil qilish va salbiy kechinmalarni konstruktiv yo'nalishga o'tkaza olish sportchining natijadorligiga bevosita ta'sir etuvchi omil sifatida qayd etildi. Bu holat yengil atletikada psixologik tayyorgarlikni yordamchi emas, balki mashg'ulot tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qarash lozimligini tasdiqladi.

Pedagogik kuzatuvlar asosida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi bir xil darajada emasligi, ularning individual xususiyatlariga ko'ra farqlanishi aniqlandi. Ba'zi sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa-da, musobaqa sharoitida o'z imkoniyatini to'liq namoyon eta olmasligi, bunga esa, asosan, ichki hayajon, ishonchsizlik yoki diqqatning tarqoqligi sabab bo'lishi kuzatildi. Aksincha, psixologik jihatdan puxta tayyorlangan sportchilar ayrim hollarda jismoniy salohiyati nisbatan teng bo'lgan raqiblariga qaraganda barqarorroq natija ko'rsatdi. Demak, sport natijadorligini faqat funksional yoki texnik omillar bilan emas, balki psixologik omillar bilan ham izohlash zarurligi oydinlashdi.

So'rovnoma va suhbat natijalari sportchilar orasida psixologik tayyorgarlik vositalariga ehtiyoj yuqori ekanini ko'rsatdi. Ko'pchilik sportchilar musobaqa oldidan kuchli hayajon, natija uchun ichki bosim, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, raqibga haddan tashqari e'tibor qaratish yoki o'z imkoniyatini yetarli baholamaslik kabi holatlarni boshdan kechirishini ta'kidladi. Murabbiylar esa sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligi qanchalik puxta bo'lmasin, agar uning ruhiy holati boshqarilmasa, kutilgan sport natijasiga erishish qiyinlashishini e'tirof etdilar. Shu bilan birga, ayrim murabbiylarda psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etish bo'yicha metodik bilim va vositalar yetarli emasligi ham ayon bo'ldi. Bu esa mazkur yo'nalishda maxsus pedagogik tavsiyalar va metodik ta'minot zarurligini ko'rsatadi.

Tahlillar natijasida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda motivatsion muhitning ahamiyati alohida namoyon bo'ldi. Sportchida ichki rag'bat, maqsadga sodiqlik, o'z ustida ishlashga tayyorlik va o'z natijasini doimiy takomillashtirish istagi shakllangan hollarda mashg'ulot samaradorligi ham ortishi kuzatildi. Bundan tashqari, murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabat, ijobiy kommunikativ muhit va individual qo'llab-quvvatlash sportchining ruhiy tayyorgarligini mustahkamlovchi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Ayniqsa, o'z vaqtida berilgan psixologik ko'mak, rag'batlantiruvchi muloqot va refleksiv tahlil sportchining o'ziga nisbatan ijobiy munosabatini kuchaytirdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikning integrallashgan holda olib borilishi sportchilarning nafaqat musobaqadagi natijadorligini, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, irodaviy shakllanishi va o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham takomillashtirishini ko'rsatdi. Bu esa psixologik tayyorgarlikni sport pedagogikasi tizimida strategik ahamiyatga ega bo'lgan yo'nalish sifatida baholash imkonini berdi.

Olingan natijalar yengil atletika mashg'ulotlari tizimida psixologik tayyorgarlikning o'rni beqiyos ekanini yana bir bor tasdiqlaydi. An'anaviy sport tayyorgarligi tizimida asosiy e'tibor ko'pincha jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik usullarni takomillashtirish va taktik harakatlarni mustahkamlashga qaratiladi. Biroq zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natija ko'rsatish uchun sportchining ichki ruhiy tayyorligi kamida shu omillar qadar muhimdir. Ayniqsa, yengil atletikada natija ko'p hollarda soniyalar, santimetrlar yoki millimetrlar bilan o'lchanishi sababli sportchining psixologik holatidagi kichik o'zgarish ham yakuniy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu ma'noda psixologik tayyorgarlik sportchining mavjud potensialini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladigan ichki mexanizm sifatida qaralishi zarur.

Tadqiqotda aniqlangan individual farqlar sportchilar bilan ishlashda differensial pedagogik yondashuvning zarurligini ko'rsatadi. Har bir sportchining temperament xususiyatlari, emotsional sezgirligi, stressga munosabati, musobaqaga kirishish uslubi va o'zini safarbar etish darajasi turlicha bo'ladi. Shuning uchun barcha sportchilarga bir xil psixologik ta'sir vositalarini qo'llash doim ham kutilgan samara bermaydi. Masalan, ayrim sportchilarni rag'batlantirish uchun kuchli motivatsion nutq samarali bo'lsa, boshqalarda sokin va ishonch uyg'otuvchi muloqot ko'proq ijobiy natija beradi. Demak, murabbiy faqat jismoniy yuklama me'yorlarini emas, balki sportchining psixologik portretini ham chuqur bilishi kerak. Bu holat sport pedagogi faoliyatida psixologik kompetentlikni muhim kasbiy sifat sifatida talqin qilishga asos beradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat shundaki, psixologik tayyorgarlikni faqat musobaqa oldi davri bilan cheklash yetarli emas. U mashg'ulot jarayonining barcha bosqichlariga singdirilishi lozim bo'lgan uzluksiz pedagogik faoliyatdir. Agar sportchi psixologik o'zini boshqarish, diqqatni boshqarish, emotsional muvozanatni saqlash va ichki ruhiy zo'riqishni nazorat qilish ko'nikmalarini faqat musobaqa arafasida o'rgansa, bu holat barqaror samara bermaydi. Aksincha, bu ko'nikmalar mashg'ulotlarning kundalik tarkibiy qismi sifatida shakllantirilsa, sportchi ularni tabiiy ravishda amaliyotga tatbiq eta boshlaydi. Demak, psixologik tayyorgarlik tizimli, bosqichma-bosqich va uzviy tashkil etilgandagina uning natijadorligi oshadi.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikativ muhitning ahamiyati ham alohida e'tiborga loyiqdir. Sportchining ruhiy holati ko'p jihatdan murabbiyning muloqot uslubi, baholash mezonlari, tanbeh va rag'bat muvozanati, ishonch darajasi hamda qo'llab-quvvatlash madaniyatiga bog'liq. Agar murabbiy faqat natijani talab qiluvchi subyekt sifatida emas, balki sportchining ichki kechinmalarini anglaydigan pedagog sifatida faoliyat yuritrsa, psixologik tayyorgarlikning samarasi sezilarli ortadi. Shu jihatdan murabbiylik faoliyatini faqat texnik rahbarlik bilan cheklab bo'lmaydi. U tarbiyaviy, motivatsion va psixologik boshqaruv elementlarini ham qamrab olishi lozim. Bu esa sport ta'limi muassasalarida bo'lajak murabbiylarni tayyorlash jarayonida psixologik-pedagogik bilimlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik sportchining nafaqat natijadorligiga, balki uning shaxsiy kamolotiga ham ta'sir qilishi muhokama natijasida yaqqol namoyon bo'ladi. Ruhiy barqarorlik, o'zini tuta bilish, qiyinchilikka bardoshlilik, maqsadga intilish, refleksiya va ichki intizom kabi sifatlar sport faoliyati davomida shakllanib, keyinchalik sportchining hayotiy faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yengil atletika mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishni faqat musobaqa natijasiga yo'naltirilgan vosita sifatida emas, balki barkamol shaxsni tarbiyalashning samarali mexanizmi sifatida ham baholash maqsadga muvofiqdir.



## XULOSA VA TAKLIFLAR

Yengil atletika mashg'ulotlari tizimida sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan nazariy va amaliy holatlar shuni ko'rsatdiki, sportchining yuqori natijaga erishishi faqat uning jismoniy imkoniyatlari, texnik tayyorgarligi yoki funksional salohiyati bilan belgilanmaydi. Ushbu omillar bilan bir qatorda psixologik barqarorlik, ichki motivatsiya, emotsional nazorat, irodaviy tayyorgarlik, diqqatni boshqarish va musobaqa sharoitiga moslasha olish qobiliyati ham sport natijadorligining hal qiluvchi tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Shu bois psixologik tayyorgarlikni sportchi tayyorlash tizimida ikkinchi darajali emas, balki integral va muhim komponent sifatida ko'rish zarur.

Yengil atletika mashg'ulotlari tizimi o'zining mazmun-mohiyati jihatidan sportchidan yuqori darajadagi safarbarlikni talab qiladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash kabi yo'nalishlarda sportchi qisqa vaqt ichida maksimal natijani ko'rsatishga intiladi. Bunday sharoitda sportchining ichki ruhiy muvozanati buzilsa, u o'zining real imkoniyatini to'liq namoyon eta olmaydi. Tadqiqot natijalari psixologik tayyorgarlik vositalari izchil qo'llanilganda sportchining start oldi holatini boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni saqlash, diqqatni muayyan maqsadga safarbar qilish va stressli vaziyatlarda ham faoliyat samaradorligini yo'qotmaslik imkoniyati ortishini ko'rsatdi. Demak, psixologik tayyorgarlik sport natijasining ichki resursi sifatida alohida ahamiyatga ega.

Shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligi bir xil qolip asosida shakllanmasligi, u individual psixik xususiyatlar, yosh, tajriba, sport ixtisosligi, murabbiy bilan munosabat va ijtimoiy muhit ta'sirida rivojlanishi aniqlandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni kuchaytirish zarurligini anglatadi. Murabbiy sportchining nafaqat jismoniy imkoniyatlari, balki uning ruhiy holati, ichki kechinmalari, motivatsion ehtiyojlari va emotsional reaksiyalarini ham kuzata olishi lozim. Aynan shunday pedagogik yondashuv sportchiga nisbatan samarali ta'sir ko'rsatish, unda ijobiy ruhiy fon yaratish va mashg'ulot jarayonining tarbiyaviy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, yengil atletika mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirish ilmiy-pedagogik jihatdan asoslangan, tizimli va uzluksiz tashkil etilishi kerak. Bunda psixologik tayyorgarlik vositalarini mashg'ulot mazmuniga integratsiya qilish, murabbiylarning psixologik-pedagogik kompetentligini oshirish, sportchilarda refleksiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, motivatsion muhitni kuchaytirish hamda psixodiagnostik monitoringdan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv sportchining nafaqat musobaqadagi natijadorligini, balki uning shaxsiy kamoloti, irodaviy barkamolliigi va barqaror hayotiy pozitsiyasini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu jihatdan psixologik tayyorgarlik yengil atletika mashg'ulotlari tizimining ajralmas pedagogik asosi sifatida e'tirof etilishi lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). "Yangi O'zbekistonning 2022–2026-yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" Farmoni. Toshkent.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori. Toshkent.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2021). "O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sportni rivojlantirish bo'yicha kompleks dastur to'g'risida" Farmoni. Toshkent.
4. Raximovich, R. U., & Farxodjon o'g'li, A. Y. (2024). Yengil atletika sport turida oziq-ovqat rejimi va uning ilmiy tahlili. *Models And Methods For Increasing The Efficiency Of Innovative Research*, 4(40), 22–25.
5. Турсунов, Х. (2025). Роль активного замаха рук, головы и туловища снизу-вверх в обеспечении высоты вертикального прыжка с места у волейболистов. *Мугаллим*, 1(1), 544–548.
6. Tajibaev, S., Allamuratov, S., Erhan, B., Ismoilov, T., Tursunov, K., & Kuchkarov, F. (2024). Methodology of Assessment of Athletes' Jumping Skills Using Electronic Equipment.
7. Турсунов, Х. (2024). Роль активного замаха рук, головы и туловища снизу-вверх в обеспечении высоты вертикального прыжка с места у волейболистов. *Sport ilm-fanining dolzarb muammolari*, 1(2), 61–64.
8. Турсунов, Х. (2024). Талабалар спортида муаммолар ва назарий-услубий таҳлил қилиш. *Вестник физической культуры и спорта*, 1(6), 19–27.
9. Турсунов, Х. О. (2023). Волейбол амалиётида сакраш сифатларини тарбиялаш тажрибаси ва сакраш техникасига ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган блок-андозалардан фойдаланиш афзаллиги. *Fan-Sportga*, (3), 25–28.
10. Tursunov, X. (2022). Socio-personal orientation of the organizational and pedagogical mechanism for managing the development of student sports in Uzbekistan. *Sport Science*, 2(1), 141–145.
11. Турсунов, Х. О. (2022). Талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш муаммоларини назарий ва услубий таҳлил қилиш. *Fan-Sportga*, (2), 64–67.
12. Турсунов, Х. О. (2022). Талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш: муаммо ва ечим. *Fan-Sportga*, (5), 62–64.
13. УЗБЕКИСТАН, С. О. Р. (2022). Каракалпакский государственный университет кафедра педагогики и психологии 3. Ю. Турумбетова.

14. Turumbetova, Z. (2021). Integrative approach to the system of higher education of foreign countries, economically developed in the Republic of Uzbekistan. *Genius Journals Publishing Group*, 1(1), 82–87.
15. Йигиталиев, А. (2024). Физическая подготовка в спортивной школе по лёгкой атлетике. *Академические исследования в современной науке*, 3(23), 193–196.
16. Ugli, Y. A. F. (2022). Conditions Of Use Of Innovative Educational Technologies In Professional Training Of Future Specialists In The Field Of Physical Education. In *Online-Conferences Platform* (pp. 89–91).
17. Yigitaliyev, A. F., & Rasulova, R. A. (2024). Yoshlarni sog'lom voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi xalq og'zaki ijodida. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(6), 49–51.
18. Yigitaliyev, A. F. O'. G'. L. (2023). Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini tashkil qilish usullari. *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*, 3(12), 277–280.
19. Radjarov, U., & Abubakir, Y. (2024). O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularni o'tkazish. *Международный журнал теории новейших научных исследований*, 2(9), 131–135.
20. Radjarov, U., & Yigitaliyev, A. (2025). Food Practices In Athletics: A Scientific Analysis. *Вестник магистратуры*, 28.
21. Farxodjon o'g'li, Y. A. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini tashkil qilish usullari.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
  - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
  - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
  - 13.00.03 Maxsus pedagogika
  - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
  - 13.00.07 Ta'limda menejment
  - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
  - 07.00.00 Tarix fanlari
  - 19.00.00 Psixologiya fanlari
  - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
  - 02.00.00 Kimyo fanlari
  - 03.00.00 Biologiya fanlari
  - 09.00.00 Falsafa fanlari
  - 10.00.00 Filologiya fanlari
  - 11.00.00 Geografiya fanlari



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №4(1)**

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.  
**Litsenziya raqami: № 136361.**

**Manzirimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani  
19-mavze, 17-uy.