



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(4)
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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 610 sahifa,
18-may, 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)
Woogyu 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

O'quvchi yoshlarni muhandislik kasblariga yo'naltirishda xorij tajribasi.....	10
Maxamov X. T., Omondavlatova Sofiya Baxtiyor qizi	
2-sinf darslarida "4K" ko'nikmalarini shakllantirish: XXI asr savodxonligi poydevori	14
Jo'rayeva Nargiza O'ktamovna	
Ommaviy axborot vositalarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri: empirik tadqiqot natijalari.....	18
Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi	
Talabalar uchun amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda texnik loyihalarning o'rni	23
Axmadaliyev Mansurbek Erkaboy o'g'li, Rejabov Jaloliddin Sadiq o'g'li	
Masalalarni modellashtirish metodi yordamida yechish yo'llari	28
B. B. Qarshiyev, Bekmuradov Bobur Toyloq o'g'li	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida elektron o'quv materiallaridan foydalanishning afzalliklari.....	34
Tog'aymurodova Marjona Yusuf qizi	
Raqamli ta'lim muhitida dizaynerlik faoliyatlarini rivojlantirishning zamonaviy metodlari.....	39
Satvoldiyeva Malaxatxon A'zamjanovna	
Metall va metallmas buyumlarga ishlov berish texnologiyasi fanidan amaliy dars mashg'ulotlarini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi	47
A. Safarov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirish mezonlari.....	57
Xolmatov Doston Dilshod o'g'li	
7–8-sinf biologiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni takomillashtirish metodikasi	60
Xolmurodova Sarvinoz	
Zamonaviy adabiyotda lider ayol portreti va shaxsiy rivojlanish falsafasi.....	64
G'afforova Dildora Ergashevna	
Boshlang'ich sinf o'qish darslarida matn ustida ishlash metodikasini takomillashtirishning pedagogik asoslari.....	69
Yusupova Umida Zayniddin qizi	
Umumta'lim maktabida xalq hunarmandchiligi va badiiy loyihalashda kreativ yondashish texnologiyalarining mazmun-mohiyati.....	74
Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, G'aniyeva Dilfuza A'lam qizi	
Oila muhitining raqamli tadbirkorlik motivatsiyasiga ta'siri: psixologik tahlil	78
Tursunov Lutfulla Sayfullayevich, Boyqobilova Sevinch Fazliddin qizi	
Maktab va muzeylar aloqadorligini ta'minlash asosida o'quvchilarni ma'naviy merosga hurmat ruhida tayyorlashning pedagogik texnologiyasi	81
Nizomxonova Nargizaposhsho Ekrixon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida produktiv o'qish malakasini shakllantirish.....	86
Xurramova Sojida Abdunazar qizi	
Oliy ta'lim tizimida liderlik kompetensiyalarini takomillashtirishning kompleks yondashuvlari.....	91
Risvayeva Charos Zaydilla qizi	
Sport sohasining ommaviyligi va inklyuzivligi	94
Z. N. Urunova, M. Jaborova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida psixologik muhitni swot-tahlil qilish va korreksiyalash	97
Sattorova Shirinoy San'atovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kognitiv kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuv ..	100
Buvrayev Akram Rustam o'g'li	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy nutqiga qo'yiladigan talablar	104
Xolmuminova Dilfuza Xolmamatovna	
O'qituvchining kasbiy faoliyatida ma'naviy-axloqiy fazilatlarining ahamiyati	107
Jumanazarova Diinoza Umurzaqovna	
Hadislar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish	111
Akaboyeva Malika Raxmatovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mustaqil fikrlashga o'rgatish texnologiyasi	114
Beshimova Muazzam Bahodirovna, To'lanboyeva Farangis Ibrohimjon qizi	



Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari	117
<i>Xoliyeva Sevara Rustam qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda multimedia texnologiyalaridan foydalanish kompetensiyasini tarkib toptirish	122
<i>Narmatova Fotima Dilshod qizi</i>	
Organizing Physics Lessons in General Education Schools Based on Gamification Elements	127
<i>Y. A. Mamatokhunov, U. S. Ismoilov, M. A. Muxtorjonova</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishda didaktik o'yinlarning samaradorligi....	129
<i>Meyliyeva Sevinch Bozor qizi</i>	
Anoreksiyasi va bulimiyaning psixologik determinantlari hamda klinik jihatlari	132
<i>Askarova Nargiza Abdivaliyevna, To'raqulova Sevinch Sattorjon qizi</i>	
Koxlear implantli bolalar fonematik eshituvini shakllantirish asosida tovush talaffuzini shakllantirish	136
<i>Bozorov Otobek Yo'ichi o'g'li, Yakubova Asalxon Ulug'bek qizi</i>	
Qisqa masofaga yuguruvchi yosh sportchilarning kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishda yillik rejalashtirish samaradorligi	139
<i>Eshpulatov Jamshid Nuraliyevich</i>	
Разработка модуля автопрокторинга для платформ дистанционного обучения на основе компьютерного зрения и анализа активности пользователя	144
<i>Дустқобилов Акмал Бобомуродович</i>	
Определение нарушений академической честности на онлайн-экзаменах на основе компьютерного зрения: алгоритм и эффективность модуля камерaproctor	149
<i>Дустқобилов Акмал Бобомуродович, Маматов Исломбек Ильесович</i>	
Zamonaviy ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari: imkoniyatlar, muammolar va istiqbollar	154
<i>Delov To'Iqin Erkinovich, Gulmirzayeva Zulayho Ko'klanboy qizi</i>	
Ijtimoiy tarmoqlarning talaba yoshlar psixologiyasiga ta'siri	160
<i>Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi</i>	
Talabalarni ijtimoiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning besh blokli pedagogik modeli	165
<i>Amonov Mirjon Namozovich</i>	
O'smirlarning raqamli texnologiyalarga qaramligi va uning psixologik salomatlikdagi o'rni	170
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Normamatova Aziza Ibroxim qizi</i>	
Qizlarda erta nikohning psixologik omillari va sabablari	174
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari	178
<i>Jumayeva Guzal Xayriddin qizi</i>	
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda barmoqlar harakati mashqlari asosida kichik motorika va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish	183
<i>Mirzakarimov Yuldashboy Abdinabiyevich</i>	
Globalashuv sharoitida yoshlar tashkilotlari orqali milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik strategiyalari.....	187
<i>Axralova Marg'uba Akmalxanovna</i>	
Tarbiya fani asosida o'quvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari	191
<i>Jumanova Xafiza Xoliqulovna</i>	
Zamonaviy ilmiy-texnika taraqqiyoti sharoitida texnologik ta'lim mazmunini STEM yondashuvi asosida integratsiyalash va talabalarning texnik fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	196
<i>Imanov Baxtiyor Berdiyevich, Qulmamatova Xurshida Abduxamidovna, Barataliyeva Nasiba Maxmadaminovna</i>	
Ijodiy kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan o'quv jarayonining mazmuniy ta'minoti	202
<i>Kubayeva Mavluda Baxtiyor qizi</i>	
The Influence of a Competency-Based Approach on Educational Quality in Physics Instruction	205
<i>A. Xakimov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, M. A. Ne'matova</i>	
Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning ekologik savodxonligini shakllantirishning amaliy holati	208
<i>Majitov Turg'unali Anvar o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik va psixolingvistik xususiyatlari.....	214
<i>Ismoilova Muattar Ilyosovna</i>	
Sharq mutafakkirlarining yoshlarni mehnat va kasb-hunarga o'rgatish bo'yicha qarashlari	219
<i>Alqarov Qodir Xolmatovich, Irmatov Pirmuhammad Normat o'g'li</i>	

Metallar mavzusini interfaol metodlar asosida o'qitish orqali o'quvchilar kreativligini oshirish	222
Murodova Sayyora Qanoatovna	
Moliyaviy terminlarni tarjima qilishning metodologik muammolari	226
Norboyeva Dilafuz Djumaqulovna, Suvonov Ozodbek Jamshid o'g'li	
Oliy ta'lim muassasalarida yakuniy nazorat jarayonlarini sun'iy intellekt texnologiyalari asosida tashkil etishning afzalliklari	230
Abdunabiyeva Kamola Mansurovna	
Pedagogik ta'limda AI-tutor texnologiyalaridan foydalanish: o'zaro ta'sir mexanizmi va samaradorlik tahlili	236
Abdunabiyeva Maftunaxon Solijon qizi	
Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	240
Kozimov Sayfulloh Maxammadjon o'g'li	
Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish	245
Raximov Zokir Toshtemirovich	
Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishning pedagogik asoslari	249
Temirov Shoirbek Raimjonovich	
Oliy ta'lim muassasalarida boshqaruv jarayonlari mexanizmlarini takomillashtirish	253
Kimsanova Rahnama Solijonovna	
Milliy kurash vositasida yoshlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish	257
Muratov Muzaffar Shermamatovich	
Xavotirlanish muammosining psixologik-pedagogik adabiyotlarda o'rganilganligi va o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari	261
Mutalibjonov Nurillo Iroiljon o'g'li	
Bo'lajak pedagoglarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning innovatsion va refleksiv asoslari	264
Oblayeva Lobar Erdonovna	
STEM Education Technology: Physics Teaching Methodology and Future Innovations	268
Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Odinakhon Sotvoldiyeva Abdumannob qizi	
Mustaqil ta'limni tashkil etishning nazariy asoslari	272
Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna	
Maktabgacha tarbiya yoshda bolalar kognitiv sohasining tadqiq qilinishi	276
Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi	
Modernization of Physics Teaching Methodology Based on Stream Integration in Vocational Schools	279
S. Z. Zaynobiddinov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Z. M. Orifjonova	
Cultural Competence as a Core Component of Foreign Language Teaching: Theoretical Foundations and Pedagogical Integration	282
Shahlo Obidova	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida talabalarning akmeologik madaniyatini rivojlantirishda ART-pedagogik texnologiyalardan foydalanish	286
Shodmonova Shoira Saidovna, Sharifova Dildora Shavkiddin qizi	
Talabalarning to'garak mashg'ulotlari orqali ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish yo'llari	290
Turakulova Feruza Mamadoli qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari	294
Xoliyeva Sevara Rustam qizi	
Texnologiya darslarida raqamli texnologiyalar vositasida o'quvchilarning tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi	298
Xudoyberdiyeva Nilufar Raximqulovna	
Umumta'lim maktablari musiqa darslarida media-kontentlardan foydalanib o'quvchilarda estetik didni shakllantirish	302
Xudoyqulov Asilbek Aziz o'g'li	
Педагогические стратегии профилактики раннего профессионального выгорания у студентов-медиков (в условиях высокой информационной нагрузки)	305
Асророва Мафтунабегим Махаммадризо кизи	
Формирование самооотношения у подростков, переживших насилие	308
Кушакова Наргиза Исламбаевна, Азаркова Миланика Дмитриевна	
Изучение развития эпистемических знаний у учащихся 5-го класса в педагогико-психологической литературе	311
Нехочина Лола Шахобиддиновна	



Когнитивные уровни читательской деятельности в заданиях PIRLS: типология, процессы понимания и система оценивания.....	314
Нуруллаева Шахло Уктамовна, Александра Валерьевна Шаркова	
Oila tushunchasi uning ijtimoiy ahamiyati haqida sharq mutafakkirlarining qarashlari.....	321
Shokirov Xolida O'rozboq qizi, Abdurashidova Sarvinoz Akrom qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarining uyg'unligi	325
Bekmirzayev Shavkat Olim o'g'li	
Global ta'lim tendensiyalari asosida maktabgacha ta'lim mazmunini transformatsiyalash mexanizmlari	329
Haqqiyeva Fotima Olimjonovna	
O'zbekiston mustaqillik taraqqiyotining turli bosqichlarida ta'lim paradigmalarining evolyutsion tahlili	333
Usmonov Salohiddin Dushan o'g'li, Sayfullayeva Parvina	
Malaka oshirish tizimida o'qituvchi-pedagoglarning hamkorlikka asoslangan yondashuvining ilmiy ahamiyati.....	338
Sobirova Lobar Raximovna	
Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy-metodologik yondashuvning ahamiyati	343
Abdunosir Abdurasulovich G'afurov	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishi kamchiliklarini bartaraf etishda pedagogik yondashuv	347
To'rayeva Dilbar, Zulayxo Nazarova	
Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining mazmun-mohiyati	350
Samadova Mahliyo, Zulayxo Nazarova	
Harakatli o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish	354
Yaxyayeva Sojida Abduraximovna, Mustafayeva Dilfuza Jumanovna	
Multimodal yondashuv asosida talabalarning ekologik kompetensiyalarini takomillashtirish tizimining ahamiyati.....	358
O'sarova Muborak Fahriddinovna	
Oliy ta'lim muassasalarida o'quv faoliyati samaradorligini monitoring qilish tizimini loyihalashning tashkiliy-pedagogik asoslari.....	362
Kurbanov Dilmurat Marupjanovich	
Shaxs kamolotida ijtimoiy moslashuv va ma'naviy tarbiyaning ahamiyati	367
Nazira Axmadjonovna Dadaboyeva	
Individual yondashuv asosida maktab o'quvchilarida raqamli o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish va raqamli texnologiyalar integratsiyasi	371
Xaydarova Zilola Normurodovna, Hasanov Samir Xayrulloevich	
Tasviriy san'at mashg'ulotlarida differensial yondashuvning psixologik-pedagogik asoslari	375
Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna	
Onlayn muloqot strategiyalarining talaba kommunikativ kompetensiyasiga ta'siri	379
Davlatova Ra'no Haydarovna, Islomova Shahlo Madat qizi	
Ajrim yoqasidagi oilalarni ijtimoiy-psixologik reabilitatsiya qilish mexanizmlarini takomillashtirish.....	385
Tojibayeva Nargiza Keldibekovna	
Raqamli muhitda yolg'izlik fenomenining nazariy tahlili.....	389
Turg'unboyeva Nodira Baxtiyor qizi	
Психологические последствия буллинга для личности подростка и его социализации.....	392
Амирова Луиза Маратовна	
Ta'lim jarayonida onlayn so'rov va refleksiya texnologiyalarining didaktik samaradorligi: nazariy va empirik tahlil	395
Majidov Anvar Tuychiyevich	
Влияние семейных кризисов на развитие личности.....	399
Туракулова И. Х.	
Комплексный подход к профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста.....	403
Хасанова Галина Мамутовна	
Talabalarda milliy qadriyatlar asosida kasbiy kompetentlikni shakllantirishning psixologik-pedagogik texnologiyasi mazmuni.....	407
Xudoyqulova Zarifa Ummatqulovna	
Intellectual axborot tizimlari asosida ta'lim boshqaruvini avtomatlashtirish	413
Ernazarov Zohid Nazarovich	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	418
Shaxnoza Allaberganova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishning nazariy-metodologik va falsafiy asoslari	421
Aknur Junisova	
Pedagogical Strategies for Forming Social Responsibility and Active Citizenship Competence in Primary Education.....	425
Aknur Zhunisova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy xavf turlarini tasniflash va ekotizimli yondashuv asosida diagnostika qilishning pedagogik imkoniyatlari	430
Manzura Qosmuratova	
Raqamli pedagogika va interaktiv innovatsiyalar asosida xorijiy til o'qitish: yangi ufqlar va ta'lim samaradorligi	437
Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Principles of Multilevel Assessment in Speaking.....	441
Billayeva Shohida Dilshod qizi	
Ingliz tili mutaxassslarining uslubiy kompetensiyasi va kommunikativ-metodik kompetensiyasi masalalari muammolari	444
Azimova Maxfuza Hasanovna	
Sun'iy intellektning ta'limda qo'llanilishi va talabalar qadriyatlar tizimi rivojlanishiga ijtimoiy-psixologik ta'siri	448
Boboyev Xamdani Ataxanovich	
Muloqot: shifokor va bemor muloqotining psixologik xususiyatlari	451
Isroilova O'g'iloy Isroil qizi, Davronov Abdurahob Turg'unboi o'g'li	
Bo'lajak o'qituvchilarni web lohiyalar va axborotlashgan ta'limdan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy xususiyatlari	454
Jo'rayev Qo'ldoshjon Ismatullo o'g'li	
Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari	460
Mirzaolimova Munira	
Raqamli ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etishning nazariy asoslari.....	465
Musayev Ashurali Shamshidinovich	
Ona tili ta'limida kreativ salohiyatni rivojlantirishning faoliyatli xususiyatlari	469
Qurbonova Oysha Beknazarovna, Qo'ziliyeva Gulshoda Baxtiyor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ fikrlashni rivojlantirishda zamonaviy jahon ta'lim texnologiyalarining ahamiyati	472
Sagdatdinova Maftuna Nuratdin qizi	
Ikkinchi jahon urushi davrida front ortida o'zbek xotin-qizlarining qahramonliklari (1941–1945).....	475
Saidova Iroda Xursandovna	
Maktab menejmenti: ma'muriy boshqaruvdan inson kapitalini rivojlantirishga o'tish.....	479
Tursunpo'latov Farxodjon Xoshimjon o'g'li	
Jismoniy tarbiya tizimida jismoniy tayyorgarlik sinovlari orqali salomatlikni baholashning kompleks yondashuvi	485
Usmonov Mansur Qurbonmurotovich	
Kredit modul tizimida bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining fasilitatorlik kompetensiyalarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari.....	489
Xamidova Sabrina Abdurahob qizi	
Sun'iy intellekt vositalari yordamida bo'lajak o'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	496
Akhmedov Hasan Uzairovich	
Slalomda eshakk eshuvchi sportchilarning psixologik xususiyatlari	502
Abdakimov O'tkirbek Abduraupovich	
O'smirlarda o'z-o'zini baholash shakllanishiga oilaviy munosabatlarning psixologik ta'siri	506
Duvlayeva Yulduz Kubayevna	
Talabalarning raqamli savodxonligini fanlararo integratsiya asosida rivojlantirishning dasturiy ta'minotini joriy etish metodikasi	511
Ergasheva Xilolaxon Muydinjonovna	



“Nofilologik oliy ta’lim muassasalarida kasbiy ingliz tili darslarida kommunikativ kompetentsiyani rivojlantirishda vaziyatli o’qitish” (Situational learning) metodlaridan samaradorli foydalanish	515
Ilhomova Sh. I.	
Sanogen tafakkurini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	522
Komilov Izzatillo Ikromjonovich	
Nikoh ajralishlarining ob’ektiv va sub’ektiv sabablari o’rtasidagi statistik tahlilni baholash	525
Shodiyeva Nodira Normamatovna	
Tinglovchilarda refleksiv ko’nikmalarni rivojlantirishdagi zamonaviy texnologiyalari	528
Usmanaliyeva Orzigul	
Shaxs tizimidagi karakterologik aksentuatsiyalar suitsidal xulq-atvorni paydo qiluvchi psixologik omil sifatida	531
Eshqulov Shavkat Rustam o’g’li	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarini tayyorlashda pedagogik innovatsiyalar xususiyatlari	536
Muxayyo G’ulomovna Muminjonova	
Maktabgacha ta’limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish	540
Xoldorova Mashxura G’ulomovna	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarining konfliktologik komponentlarini rivojlantirish	544
Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi	
Boshlang’ich sinf matematika darslarida “5E” modeli asosida ta’lim jarayonini tashkil etish tamoyillari	549
Karimova Sevara Shaxriddin qizi	
XIX asr Qo’qon adabiy muhitida hajviyot badiiyati (Muqimiy, Zavqiy, Furqat, Qoriylar ijodi misolida)	552
Abduraximova Zuxroxon Soyibjon qizi	
Ta’lim tizimida pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishning innovatsion yondashuvlari	557
Usanova Bahoroy Eshpo’lat qizi	
Дидактические возможности искусственного интеллекта в дифференцированном обучении младших школьников	562
Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Шихназарова Сайёра	
Nutq madaniyatini rivojlantirishga yo’naltirilgan mashqlar va topshiriqlar tizimi	566
Muxtarova Lobar Abdimannabovna, Chorshanbiyeva Mahliyo Sherali qizi	
Interaktiv metodlar orqali raqamli savodxonlikni rivojlantirish	571
Jahonova Xolida G’anisher qizi	
Badiiy pedagogika va virtual muzey integratsiyasi asosida talabalarda ma’naviy-axloqiy qadriyatlar tizimini rivojlantirish	576
D. N. Adilova, M. A. Irgashova	
Badiiy matnda takror qurilmalarning qo’llanishi: “Otamdan qolgan dalalar” romani misolida	579
Gulzoda Uzoqova Ramazonovna	
Raqamli turizm texnologiyalari asosida boshlang’ich sinf o’quvchilarida madaniy-ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirish modeli va metodik ta’minoti	584
Ismatova Dilorom Hotam qizi	
Ijtimoiy tarmoqlarning o’smirlar o’z-o’zini baholashiga psixologik tasiri	589
Karatayeva Zamira Zakrulla qizi, Anvarova Muslima Boburjon qizi	
Ichki va tashqi motivatsiyaning talabalar faoliyatidagi roli	594
M. K. Muradova	
Talabalarda ehtimoliy tafakkurni rivojlantirishda cheksiz o’lchamli stoxastik operatorlar dinamikasidan foydalanishning didaktik imkoniyatlari	596
Madina Rasulova	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarining kreativ fikrlashini shakllantirish metodikasi	600
Mallayeva Gulshada Maxmudjonovna, Kurbanov Fazliddin Batirovich	
O’quvchilarning mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyalari	604
Mamadaliyeva Barnoxon Ibragimovna	
Tibbiy-pedagoglarda akmeologik yondashuv asosida pedagogik madaniyatni shakllantirishning tarkibiy qismlari, mezonlari va ko’rsatkichlari	606
Xayitova Shahnoza Daniyarovna	

SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHI SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdakimov O'tkirbek Abduraupovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
Samarqand filiali dotsent vazifasini bajaruvchi

Annotatsiya: Sportchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan ichki ruhiy holatini boshqarish usullarini o'zlashtirish, sportchilarda musobaqa boshlanishidan oldingi ruhiy ko'tarinkilikni shakllantirish, asab tizimi faoliyatini nazorat qilish hamda ruhiy charchashning oldini olish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning musobaqa davomida faol harakat qilishini ta'minlash va yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sportchi shaxsi, jismoniy tayyorgarlik, sportchilarni psixologik muhofaza qilish, sport faoliyati jarayoni, sport musobaqalari.

Abstract: Issues related to teaching athletes methods of managing their internal psychological state during competitions, developing emotional readiness before competitions, controlling nervous system activity, and preventing mental fatigue are considered. In addition, psychological approaches aimed at increasing athletes' activity during competitions and improving the possibility of achieving high sports results are analyzed.

Key words: athlete personality, physical training, psychological protection of athletes, sports activity process, sports competitions.

Аннотация: Рассматриваются вопросы обучения спортсменов методам управления своим внутренним психическим состоянием в процессе соревнований, формирования эмоционального подъема перед началом соревнований, контроля деятельности нервной системы и предупреждения психического утомления. Также анализируются психологические подходы, направленные на повышение активности спортсменов во время соревнований и достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: личность спортсмена, физическая подготовка, психологическая защита спортсменов, процесс спортивной деятельности, спортивные соревнования.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasining ijtimoiy sohani rivojlantirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarida yosh avlodni tarbiyalash, uning jismonan sog'lom, madaniyati va ma'naviyatini yuksaltirishga qaratilgan tadbirlar samaradorligini oshirish vazifalari belgilangan. Shu nuqtayi nazardan, sportchi shaxsini shakllantirish masalasi psixologiyaning, ayniqsa sport psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri ekanligini ko'rsatadi ^[1, 24].

Yosh sportchilarning ma'naviy tarbiyasida bevosita sport faoliyati muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali barcha slalomda eshkak eshuvchi sportchilarni tarbiyalash imkoniyati mavjud. Jamiyat oldidagi yuksak mas'uliyat, fuqarolik burchi hissi va yosh slalomda eshkak eshuvchi sportchilar shaxsining ma'naviy sifatlarini shakllantirish uning irodaviy sifatlarini bir vaqtda rivojlantirish bilan birgalikda amalga oshirilishi lozim. Bunda psixologik tayyorgarlik yosh slalomda eshkak eshuvchilar uchun muhim bo'lgan shaxs qirralarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan tarbiyaviy jarayon sifatida qaralishi zarur.

Shu bois mamlakatimizda sportchi yoshlarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. Alohida ta'kidlash joizki, sportchilar o'zlarining psixologik imkoniyatlari, yutuqlari va kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishini hamda musobaqalar jarayonida uchraydigan turli muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etishiga, shuningdek, o'z imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanishiga imkon yaratadi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mazkur muammoni o'rganishga bag'ishlangan adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi psixologik muhofaza metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jihatlarni ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan tadqiq qilish zarurati yuzaga keladi.

Psixologik muhofaza fenomeni slalomda eshkak eshuvchi sportchilarning aqliy jarayonlarining murakkab shakli bo'lib, u ko'p bosqichli, ko'p funksiyali hamda o'ziga xos tarkibiy dinamik xususiyatlarga ega. Turli omillarga qarab, psixologik muhofaza slalomda eshkak eshuvchi sportchi hayotida turli funksiyalarni bajarishi mumkin. Masalan, sportchining muayyan shart-sharoitlarga salbiy yoki ijobiy moslashuvi kuzatilishi mumkin. Psixologik muhofaza sportchini turli noqulayliklardan himoya qiladi. Psixologik muhofazaning rivojlanishi sportchilarda muammolarni hal qilish uchun yetarli va konstruktiv usullarni topish imkoniyati cheklangan vaziyatlarda yuzaga keladigan jarayon hisoblanadi. Zamonaviy professional sportchilarni psixologik muhofaza qilish ruhiy zo'riqish sharoitida yuzaga keladigan stress holatlaridan chiqishning samarali usullaridan biridir. Bugungi sharoitda sport faoliyati sog'lom inson uchun jiddiy jismoniy va ruhiy-emotsional yuklama hisoblanib, ekstremal sharoitlarda organizmning moslashish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beradi ^[3].

Slalomda eshkak eshuvchi sportchilarning mahoratini oshirish, ularning sport musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatlarini yaratish, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish hamda tez oqar suvlarga moslashish bilan bog'liq muammolarni hal etish quyidagi maqsadlarni o'z ichiga oladi:

1. Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish.
2. Sportchilarda yuqori ishchanlikni shakllantirish hamda musobaqa jarayonida o'zini o'zi boshqarish va chidamlilikni oshirish usullarini ishlab chiqish.
3. Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish.
4. Noqulay ruhiy holat va vahima holatlaridan chiqib ketish usullaridan foydalanishga odatlantirish.
5. Sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoa sharoitida tajriba asosida shakllantirish.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot davomida slalomda eshkak eshuvchi sportchilarning psixologik xususiyatlariga oid ma'lumotlarni olish uchun ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish, suhbat va so'rovnomalar usullaridan foydalanildi. Sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holati, emotsional barqarorligi, o'zini o'zi boshqarish darajasi hamda psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlar yig'ildi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy va tavsifiy tahlil usullari asosida o'rganilib, sportchilarning psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar hamda ularning sport natijalariga bog'liqligi tahlil qilindi. Shuningdek, natijalarni umumlashtirish va tizimlashtirish orqali sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga oid xulosalar shakllantirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ba'zi sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa-da, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlarni namoyon qila olmaydi. Biroq shu jamoadagi boshqa sportchi o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishiga qaramasdan, musobaqalarda tajovuzkor harakatlarni namoyish etishi va g'alabaga erishishi mumkin. Ba'zan yosh slalomda eshkak eshuvchi sportchilarning sport faoliyati jarayonida kattalar yoki murabbiylardan yetarli darajada tarbiya olmaganligi ularda vijdotsizlik va beodoblik kabi xislatlarning tez shakllanishiga sabab bo'ladi. Bunday sportchilar yoshi ulg'ayishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrashi natijasida sport bilan tamoman xayrlashadilar. Biroq shundan keyin ham o'zlaridagi tajovuzkor harakatlarni to'xtata olmaganliklari sababli ruhiy qiyinchiliklarga ko'p duch keladilar. Ular o'z xulq-atvorini o'zgartira olmaganligi tufayli boshqa odamlardek osoyishta hayot kechirishda jiddiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun murabbiy slalomda eshkak eshuvchi sportchilarni tajovuzkor harakatlarni faqat raqibga nisbatan sport musobaqalari qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Sportchi musobaqa davomida o'zining tajovuzkor harakatlaridan kuchli hayajonlanishi yoki o'zida sportchi uchun nuqson hisoblangan quyidagi xulq-atvorlarning vujudga kelganini yaqqol sezishi mumkin: o'zining musobaqadagi xulq-atvoridan shubhalanish, o'zini o'zi ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlash, unga nisbatan keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish va boshqalar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi, birinchidan, sportchi mashq qilayotgan muhit ta'siriga, ikkinchidan, ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanilayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq.

Tajovuzkorlik va boshqa salbiy holatlarning sportchi hayotida tez-tez takrorlanishi natijasida bular bolaning xarakter xususiyatiga aylanib qoladi. Agar o'smirda murabbiy bilan uchrashishdan oldin tajovuzkor harakatlar shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan sportchiga bosim o'tkazishi unda tajovuzkor harakatlarni vujudga keltira olmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, unga bo'lgan munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir [2, 54].

Slalomda eshkak eshuvchi sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish usullaridan to'liq foydalana bilishi hamda ularni amaliy faoliyatda qo'llashga yoshlik davridan boshlab odatlanishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyati funksiyalarining turli qonuniyatlarini bilish asosida o'zini o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish usullarini sport faoliyatining muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Mazkur usullarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini oshirishda hamda insonning kamolotga yetishida muhim ahamiyatga ega. Ma'lum bo'lishicha, sportchilar zamonaviy sport amaliyotida "autogen" mashqlar orqali o'zlarining ichki ruhiy imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga erishishi lozim [4].

Psixologik tayyorgarlik vositalari va usullari

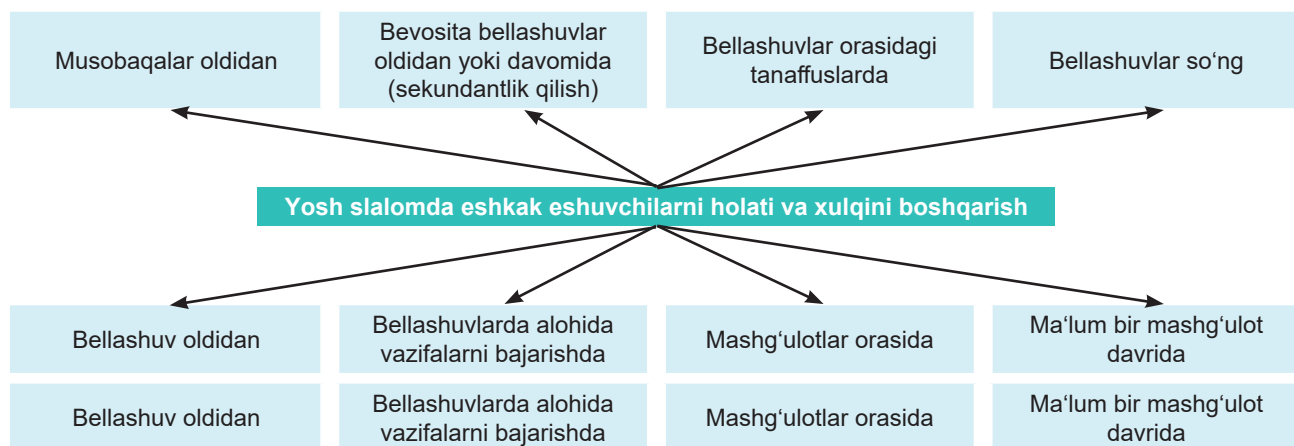
Vositalar va usullar mazmuniga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- psixologik-pedagogik, ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatlantiruvchi;
- xulqiy, uyushtiruvchi, ijtimoiy-tashkiliy;
- psixofiziologik, apparatli, psixofarmakologik, nafas olishga oid vositalar.

Vositalar ta'sir etish yo'nalishiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- perseptiv-psixomotor sohani korrektsiyalashga qaratilgan vositalar;
- intellektual sohaga ta'sir etish vositalari;
- emotsional sohaga ta'sir etish vositalari;
- irodaviy sohaga ta'sir etish vositalari;
- ma'naviy sohaga ta'sir etish vositalari.

Yosh slalomda eshkak eshuvchilar bilan ishlashda u yoki bu ta'sir etish vositalari hamda usullarining ustuvorligi ko'rina boshlaydi va yaqqol namoyon bo'ladi. Juda yuqori yuklamalarga bardosh bera olgan holda, shunday sharoitlarda samarali harakat qilish faqat psixikaning aniq xususiyatlariga ega bo'lgan individlar tomonidan amalga oshirilishi mumkin.



Yosh slalomda eshkak eshuvchilarning holati va xulqini vaziyatli boshqarish sxemasi

Maxsus psixologik tayyorgarlik

Maxsus psixologik tayyorgarlik quyidagi xususiy vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- sportchi uchun, umuman uning sport faoliyatida va xususan ushbu turnirda yetakchi hisoblangan ijtimoiy qadriyatlarga tayanish;
- slalomda eshkak eshuvchilarda psixik to'siqlarni yengib o'tishni yengillashtiruvchi psixik "ichki tayanchlar"ni shakllantirish;



- psixik to'siqlarni, ayniqsa aniq raqib bilan kurashda yuzaga keladigan to'siqlarni yengib o'tish;
- oldinda turgan bellashuv sharoitlarini modellashtirish, bevosita musobaqadan oldin psixologik harakatlar dasturini tuzish va uni turnir davomida amalga oshirish.

Musobaqadan oldin kuzatiladigan xavotirlanish belgilari ikkita asosiy guruhga bo'linadi.

So'nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar tobora ortib bormoqda. Bundan inson imkoniyatlarining cheksiz ekanligini ko'rish mumkin. Sportchi ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Sportchilarning ruhiy, jismoniy, aqliy, ma'naviy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini oshirish usullaridan foydalanish bilan bir qatorda sportchini o'z oldiga aniq maqsad qo'yishga o'rgatish, o'z kuchiga ishonch hosil qilish, sportchilar faoliyatini psixologik jihatdan to'g'ri rejalashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarda musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va sustlik holatlarini bartaraf etish maqsadida maxsus mashg'ulotlarni tashkil etish, ijobiy hissiyotlarni shakllantirish, dunyoqarashini rivojlantirish hamda ularni jahonda yuz berayotgan yangiliklar va o'zgarishlardan xabardor qilib borish zarur.

Albatta, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulotlar va sport faoliyatining o'zi sportchilarda sportga bo'lgan qiziqishni tarbiyalaydi. Har qanday sport mashg'uloti va sport musobaqasi sportchi uchun qiziqarli hisoblanadi. Sportchilarda sport turlariga qiziqishni yuzaga keltirish va uni barqarorlashtirish ko'p jihatdan trenerlarga bog'liq. O'quvchi va sportchilarda sport faoliyatiga qiziqishni shakllantirish uchun, avvalo, sport mashqlarining emotsional, yorqin va ta'sirchan bo'lishi, tashkil etiladigan sport musobaqalarining kelgusida kasb egallash va bilim darajasini oshirishdagi ahamiyatini anglatish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sportning eshkak eshish turlari bo'yicha respublika ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabini tashkil etish to'g'risida"gi 2013-yil 15-maydagi 132-son Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 03-maydagi 333-sonli Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi, 2021-yilni "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" deb belgilashi. "Xalq so'zi" gazetasi, 2020-yil 30-dekabr, № 276 (7778), 4-bet.
4. Y. Masharipov. Umumiy va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: "Ilm ziyo", 2017-yil. – 2011–2014-betlar.
5. M.A. Tursunov, Z.G. G'afforov. Sport psixologiyasi (laboratoriya mashg'ulotlari uchun o'quv qo'llanma). – T., 2017-yil. – 18–22-betlar.
6. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. – М.: "Эльф ИПР", 2004.

- 
- 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. №5(4)

© 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.