



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(2)  
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. 594 sahifa,  
5-iyun, 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

Bitiruvchi talabalarning qadriyatlar tizimining psixologik xususiyatlari .....	10
<i>Abdulazizova Muslima, Abdurasulova Sevinch, Ikromova Aziza, Iskanderova Sayyora</i>	
Oila va ta'lim tizimida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va uning psixologik omillari.....	14
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Yo'lchiyeva Zarinabonu Sanjarali qizi</i>	
Ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni .....	18
<i>Abdullayeva Arofatxon Abdavaxobovna, Mirzahamdov Shahriyor Botir o'g'li</i>	
O'quvchilarni sport musobaqalariga tayyorlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasining tarkibiy tuzilmasi va rivojlanish mexanizmlari .....	22
<i>Abduraximov Ziyodullo Xojiakbar o'g'li, Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Nasimov Ulug'bek Orif o'g'li</i>	
Ta'limni raqamli transformatsiyalash sharoitida o'quv jarayonini tashkil etishning integratsion shakllarini qo'llash metodikasi.....	28
<i>Allamova Shoxista Shavkat qizi</i>	
Surxon vohasida sog'liqni saqlash tizimi: muammolar va yechimlar (Sherobod tumani misolida, 1925–1945-yillar).....	33
<i>Allamurotov Asadbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kasbga yo'naltirish tizimini takomillashtirish .....	37
<i>Axmedova Muxabbat Axmedovna</i>	
Ko'p o'zgaruvchili funktsiyaning oraliq qiymatlari haqidagi teoremlar va ularning isbotlari .....	42
<i>Boqiyev X. X., Muxtorova Sevinch Asad qizi, Yuldoshova E'zoza Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarining huquqiy tafakkurini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari .....	46
<i>D. M. Xolnazarova</i>	
Oilaviy tarbiya samaradorligini oshirishda innovatsion yondashuvlar: tajriba-sinov natijalari asosida .....	49
<i>Ibragimova Aziza Toshniyazovna</i>	
Bo'lajak tabiiy fanlar o'qituvchilarining metodik kompetentligini shakllantirishda interaktiv integratsiyaning roli .....	55
<i>Jo'rayeva Xushro'ya Yaxyoxon qizi</i>	
Corrective Feedback in Foreign Language Learning Acts as a Vital Tool for Improving Accuracy With Research Indicating.....	58
<i>Kamalova Dilnoza Kurbanbayevna</i>	
Doping va halollik masalasi: sportdagi dolzarb muammo.....	64
<i>Kobilov Sobir Donakulovich</i>	
Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning teknik va taktik harakatlarini takomillashtirish usullari.....	69
<i>Muhtorov Abdusattor Abdupatto o'g'li</i>	
3-4 yoshli bolalarda nutqning grammatik tuzilishini shakllantirishning psixolingvistik asoslari .....	75
<i>Rasulova Xulkaroy Abduhalil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda gender identifikatsiyasini rivojlantirishda ota-onalar bilan ishlashning mobil ilovaga asoslangan innovatsion modeli .....	80
<i>Razzoqova Mahliyo Qosimjonovna</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida geografiya fanining zamonaviy metodik yondashuvlari va o'qitishning samaradorligi.....	84
<i>Sunnatillayeva Zarina Sulaymon qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini oshirish usullari .....	88
<i>Usmonov Salohiddin, Jo'rayeva Rayhona</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konfliktologik kompetentligini rivojlantirish konsepsiyasi .....	94
<i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi</i>	
O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interfaol metodlari.....	100
<i>Zokirov Mirzaraxim Abdualiyevich</i>	
O'quv jarayonida innovatsion baholash texnologiyalarining ilmiy-pedagogik mazmuni .....	103
<i>Sobirova Marjona Shavkat qizi</i>	
Taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirish .....	110
<i>Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li</i>	



Gender yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	114
<i>Shokirova Hilola Abduraxmon qizi</i>	
Ingliz tilida tinglab tushunish malakasini rivojlantirishda raqamli ta'limning samaradorligi .....	120
<i>Aytimbetova U. T.</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ...	124
<i>Axmedova Nazokat Erkinovna</i>	
"Inklyuziv ta'lim. gospital pedagogika" fanida dasturiy-metodik ta'minotning mazmuniy-texnologik va monitoring-dagnostik komponentlari.....	128
<i>Azamxonov Baxodir Sayitkamolxonovich</i>	
Ingliz tilida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda 5–6-sinf o'quvchilari uchun samarali usullar .....	132
<i>Rajabova Zarafshon Davronovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy nutq madaniyatini shakllantirishning innovatsion-metodik asoslari .....	135
<i>Tuxtayeva Mehriyo Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda sifat so'z turkumini o'rganish mazmuni.....	140
<i>Usmonova Gulnoza Jaloliddin qizi</i>	
Образность современной медицинской терминологии .....	144
<i>Дулдулова Наргиза Ашимовна, Мирзаахмедова Нигора Ашимовна</i>	
Развитие исследовательской компетентности младших школьников посредством межпредметной проектной деятельности.....	148
<i>Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Нормаматова Розия Уктам кизи</i>	
Психолого-педагогические риски цифровой образовательной среды .....	153
<i>Рузметова Хилола Абдушариповна, Моминова Мадина Шукурулла кизи</i>	
"TALIA": система контент-генерации на основе ИИ для подготовки учителей .....	157
<i>Хасанов Зафар Шавкат угли</i>	
Artificial Intelligence in Foreign Language Education: Enhancing Critical Thinking and Academic Communication Skills .....	164
<i>Allamuratov Gofur Ashurovich</i>	
Talabalarning bolalardagi ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish.....	169
<i>Inomova Mahliyo Yusuf qizi</i>	
Jamoaviy va yakkakurashchi professional sportchilar motivatsiyasining ijtimoiy-psixologik farqlari .....	172
<i>Qaimova Gulmira Uchqun qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda steam yondashuvini loyiha asosida joriy etishning pedagogik strategiyalari.....	176
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna, Abdullayeva Sarviniso</i>	
Katta guruh tarbiyalanuvchilarida steam kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik va yoshga oid psixologik xususiyatlari.....	179
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna, Rakhimova Laylo Hamidjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari.....	183
<i>Yakubova Zilola Zikirovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining divergent fikrlashlarini rivojlantirish .....	187
<i>Adizova Nigora Baxtiyorovna, Akbarova Sarvinoz Sadriddinovna</i>	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarida tarixiy tafakkur fenomenini rivojlantirish.....	191
<i>Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich</i>	
Pedagogical Conditions for Developing Professional Motivation of Economics Students Through Gamification in English Language Classes.....	196
<i>Bobokeldieva Maftuna Abdusamad qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bilish faoliyatlarini shakllantirish asoslari .....	203
<i>Urunov Abduxalil Madjidovich</i>	
STEAM yondashuvi vositasida fizika fanida o'quvchilarning maxsus kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi .....	208
<i>Jo'rayev H. O., Avezov I. Yo., Sharipov S. B.</i>	
STEAM ta'limi vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish .....	214
<i>Cho'ponova Sharifa Bozor qizi, Achilov Obid Muzrobovich</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konstruksiyalash va modellashtirish kompetensiyalarini rivojlantirish.....	219
<i>Haydarov Mirjalol Shog'dorovich</i>	

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA BO'LAJAK BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QITUVCHILARINING KASBIY SHAKLLANISH INDIVIDUAL TRAYEKTORIYASINI LOYIHALASH METODIKASI ..... <b>M. B. Sheraliyeva</b>	222
RAQAMLI DAVRDA KITOBXONLIK MADANIYATI VA ADABIYOTNING ROLI ..... <b>Nabiyeva Sharifa Ismailovna, Ergasheva Mehriyona O'lmas qizi</b>	228
JISMONIY TARBIIYA TA'LIMIDA SUN'IY INTELEKTDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI ..... <b>O'razboeva Adiba Abdug'ani qizi</b>	231
MILLIY KASHTACHILIK ASOSIDA 5-SINF O'QUVCHILARINING ESTETIK TARBIIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI ..... <b>Olimova Dilnoza Murodullo qizi</b>	236
ARALASH TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING METODIK TAYYORGARLIGINI 5E MODEL VOSITASIDA TAKOMILLASHTIRISH ..... <b>Rajabova Nodirabegim Komilovna</b>	240
OLIY TA'LIM TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ..... <b>Raximov Bobirjon Abdurasulovich</b>	245
RAQAMLI PEDAGOGIKANING ZAMONAVIY TA'LIM RIVOJLANISHIDAGI O'RNI ..... <b>Tojiyeva Asila Abdimannon qizi, Pardayeva Ra'no Eshboyevna</b>	250
AJDODLAR SIYAMOSINI IFODALASH VOSITASIDA TALABALARNI MILLIY IFTIXOR RUHIDA TARBIIYALASH JARAYONI PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA ..... <b>Xaitov Zufar Asroralievich</b>	255
ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ..... <b>Шералиев Сарварбек Сохибжон угли</b>	260
OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING MUSTAQIL ISHINI TASHKIL ETISHGA OID NAZARIY YONDASHUVLAR TAHLILI ..... <b>Asadova Zarina Axmadovna</b>	263
GRAMMATIK TARJIMA METODINING ASOSIY TAMOYILLARI VA XUSUSIYATLARI ..... <b>Erkinova Madina Komil qizi</b>	272
UMUMTA'LIM MAKTABLARINI BOSHQARISHDA SINIF RAHBARLARI FAOLIYATINING PEDAGOGIK MOHIYATI ..... <b>Komilova Ziroatxon Murodjon qizi</b>	275
MAKTABGA TAYYORLOV GURUHIDA BOLALARNI SAVODGA TAYYORLASHDA RIVOJLANISH MARKAZLARINING METODIK TA'MINOTINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI ..... <b>Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna, Avazova Gulshoda Shodi qizi</b>	282
TURIZM SOHASI TALABALARINING INGLIZ TILIDAGI KASBIY DISKURSIDA UCHRAYDIGAN KOMMUNIKATIV TO'SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH MEKANIZMLARI ..... <b>Usmonova Zilola Javlon qizi</b>	289
CHET TILINI KASBIY FANLAR BILAN INTEGRATSIYALASHDA CLIL MODELINING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI ..... <b>Yo'ldoshev Otabek Abdug'aniyevich, Amirkulov Asliddin Shuxratovich</b>	294
BO'LAJAK TEXNOLOGIK TA'LIM O'QITUVCHILARINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH ..... <b>Rajabova Dilfuza Abdumajitovna</b>	299
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА У ЖЕРТВ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ..... <b>Махмудова Д. А.</b>	303
ADABIY ASARLARDA XRONOTOP MUAMMOSINING BADIY AHAMIYATI ..... <b>Yaqubjonov Iqboljon Odiljonovich</b>	306
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI INTELEKTUAL RIVOJLANTIRISHDA SENSOR INTEGRATSIYA YONDASHUVINING AHAMIYATI .. <b>To'rayeva Charosxon Shavkat qizi</b>	311
BOSHLANG'ICH SINIF DARSLARIDA EKOLOGIK TARBIIYANI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI METODLARI ..... <b>Rahmonova Mavluda Suvon qizi, Safarova Rushana Murodullo qizi</b>	316
BADIY ASARLARNI O'QITISHDA EMPATIK YONDASHUVNING METODIK IMKONIYATLARI ..... <b>Shoyimova Shoiri Sanakulovna</b>	320
BOLALAR ME'YORIY ONTOGENEZIDA YOZUV VA GRAFOMOTOR KO'NIKMALARINI RIVOJLANISHI ..... <b>Alimova Kamola Xayrulla qizi</b>	323
YOSH VOLEYBOLCHILARDA O'YIN QARORINI QABUL QILISH (Decision-making) KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI ..... <b>Azimova Gulnoza Karimjon qizi</b>	328
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI ..... <b>Muxamadaliyeva Madinabonu Bohodirjon qizi</b>	333



Raqamli egizak texnologiyasi asosida bo'lajak muhandislarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi .....	336
<i>Sorimsokov Uchqun Soatboy o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga integrativ mashqlar orqali ta'lim berishning ahamiyati.....	340
<i>Zokirov Javohir G'aybullo o'g'li</i>	
Voleybol sport turini o'rgatish va uning mohiyati .....	345
<i>Eshbayev Ximmat Ablakul o'g'li</i>	
Qizlarning jamiyatdagi ijtimoiy faolligini oshirishning psixologik mexanizmlari .....	348
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Oliy ta'lim professor-o'qituvchilarining kasbiy rivojlanishi va qadriyatlar integratsiyalashuvining o'ziga xosligi .....	352
<i>A. Bozorov</i>	
Nutqiy etiket madaniyatning bosh bo'g'ini sifatida .....	357
<i>Abdurahmonova Kamola Erkin qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida ingliz tilida kasbiy yo'naltirilgan leksik kompetensiyani rivojlantirishga qo'yilgan zamonaviy talablar .....	362
<i>Axmatqulova Maxfuza Shuhrat qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti bolalarning rivojlanishida muhim omil sifatida .....	370
<i>M. Xo'jamberdiyeva, Abduvohidova Shaxnoza</i>	
Jismoniy mashqlar orqali stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirish imkoniyatlari.....	373
<i>Baxodirova Gulyora Nuriddin qizi</i>	
Kasbiy ta'limning raqamli transformatsiyasi va o'quvchilarni kasbga yo'naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari .....	378
<i>Biysenov Temirbek</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili ta'limida raqamli texnologiyalardan foydalanishning didaktik asoslari .....	382
<i>Bo'libekova Maftuna Shermuxammadovna</i>	
"Tarbiya" darslarini tashkil etish texnologiyalari .....	388
<i>Boltayeva Marjona Oybek qizi, Samadova Mahbuba Nutfullo qizi</i>	
Challenges in Translating Behavioral Verbs: A Lexicographic Perspective from English and Uzbek.....	392
<i>Elchayev Zokhidjon Akhmatovich</i>	
Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llashning istiqbolli yo'nalishlari .....	396
<i>Ernazarov Zohid Nazarovich</i>	
Tejamkor ta'lim muhitida kaizen texnologiyasi vositasida bo'lajak o'qituvchilarning boshqaruv madaniyatini rivojlantirish.....	400
<i>Eshonkulova Shaxnoza Bayturayevna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda innovatsion pedagogik texnologiyalar vositasida tabiiy fanlarga doir bilimlarni shakllantirish .....	403
<i>Nuriddinova Maysara Ikromovna, Eshonqulova Uralbuvish Fayzullayevna</i>	
Raqamli transformatsiya jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik mahoratni rivojlantirish .....	406
<i>G. X. Narzullayeva, F. M. Miraximova</i>	
Ekologik omillarning yosh sprinterlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishdagi va musobaqa faoliyatidagi o'rni (Orol bo'yi mintaqasi misolida).....	411
<i>Genjemuratova Guljaxon Berdimbetovna</i>	
Emotsional intellekt konsepsiyasining rivojlanish bosqichlari .....	416
<i>Giyasova Nozimaxon Qahramon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirish .....	419
<i>Imamova Nilufar Zabiyyulla qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachi-pedagoglarni tayyorlashda dual yondashuv .....	422
<i>Israilova Xusnida Adilovna</i>	
Legaltech va Lawtech: global istiqbollar, muammolar va imkoniyatlar .....	427
<i>Kalandarova Gavhar Sulaymanovna, Nematov Dilshodbek</i>	
Kasbiy faoliyatda muloqot madaniyati va nutq mahoratini rivojlantirishning metodologik jihatlari.....	432
<i>Kalandarova Gavhar Sulaymanovna, Raxmatullayeva Shaxnoza</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish ko'nikmalarini ingliz tilida shakllantirishda o'qitish metodlarining ahamiyati .....	435
<i>Kamalova Saida Maxamat Ibraximovna</i>	

Bo'lajak maktabgacha ta'lim pedagoglarini kasbiy faoliyatga tayyorlashda kreativ yondashuvning pedagogik imkoniyatlari .....	439
<i>Kambarova Dilfuza Salijanovna</i>	
Maktabdan tashqari ta'lim tizimida o'qituvchilarning motivatsiyasini oshirishda psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rni .....	443
<i>Karimova Nigora</i>	
Bo'lajak pedagoglarning intellektual-artistik mahoratini rivojlantirishda mikromodulli mobil ta'lim (M-Learning) texnologiyasining loyihasi .....	447
<i>Karribojeva Lobarxon Fayzulla qizi</i>	
Raqamli ta'lim platformasi yordamida texnologiya darslarida o'quvchilarning kreativligini rivojlantirish.....	452
<i>Raxmatov A'zam Ashur o'g'li, Kenjayeva Marjona Komil qizi</i>	
CEFR standartlari asosida ielts imtihoniga tayyorlash metodikasi .....	457
<i>Mavlyanova Nilufar Suvankulovna, Ahadova Go'zal Ismatullojevna</i>	
Project-Based Learning in Professional Education .....	461
<i>Mukhtarova Nozima Kuchkarovna</i>	
Kreativ kompetensiya- zamonaviy o'qituvchi muhim kasbiy sifatining ustuvor omili .....	464
<i>Nazarova Madinabonu Narzi qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda psixologik xizmatning o'rni.....	468
<i>Nosirova Muhabbat Pirmurod qizi, Jabborova Malohat Azimovna</i>	
Yuqori sinf o'quvchilarida o'ziga ishonchni oshirishda psixologik treninglarning ahamiyati.....	472
<i>Nozimbojeva Muqaddas Abdulvohid qizi</i>	
Brayl sistemasidagi boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni o'qitishda interfaol uslublardan foydalanish.....	477
<i>Nuriddinova Maysara Ikramovna, Jo'raqulova Sharofat Baxtiyorovna</i>	
Abdulla avloniy ijodida gender madaniyati va ijtimoiy mas'uliyat g'oyalarning pedagogik tahlili .....	480
<i>Nurimbetova Shaxnoza Gayrat qizi</i>	
Analitik kimyo fanidan mass-spektrometriya mavzusini muammoli ta'lim metodi asosida o'qitish samaradorligini oshirish.....	485
<i>Nurjanova Fazila Farxadovna, Qo'chqarova Nargiza Otabekovna</i>	
Talabalarda oilaviy budjetni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda loyiha ta'limining o'rni.....	489
<i>Nurmatova Maftuna Ilxamovna</i>	
Tyutorlarning innovatsion faoliyatini tashkil etishda sun'iy intellektga asoslangan texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati.....	493
<i>O'rinova Nilufar Muhammadovna, Muxammadjonova Madinabonu Isroiljon qizi</i>	
Ona tili darslarida o'quvchilarda sintaktik tushunchalarni shakllantirish usullari.....	498
<i>O'rozbojeva Dilnoza Alimboy qizi</i>	
Xulq-atvor fe'llarining ma'nosini yoritishda misollarning funksional roli .....	501
<i>Ochilova Sanobar Narzullayevna</i>	
Pedagogik ta'lim jarayonida umummadaniy kompetentlikning mazmuni va tarkibiy komponentlari .....	504
<i>Olimova Dilrabo Nurali qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fan orqali ekologik madaniyatni shakllantirishning pedagogik-psixologik bosqichlari.....	508
<i>Orifjonova Iroda Orifjon qizi, Qutlimuratova Barchinoy Xolmurot qizi, Sirojeva Jasmina Rustamovna</i>	
Pedagogik fanlarni o'rganish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarni badiiy meros asosida ma'naviy-estetik rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari .....	512
<i>Otaboboyeva Umida Ilxomovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning matematik rivojlanishida mental yondashuv metodikasining ahamiyati .....	517
<i>Parpijeva Mohinur Baxtiyor qizi</i>	
Yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalashda madaniy merosning ahamiyati.....	520
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna</i>	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning samarali usullari .....	523
<i>Rahmonova Mavluda Suvon qizi, Sanginova Sevinch Bunyod qizi</i>	
Pedagogik sinflarni tashkil etish tamoyillari va asoslari.....	527
<i>Sadullojeva Farog'at Hikmatillo qizi</i>	



Yillik mashg'ulot jarayonida o'rta masofa yuguruvchilarining tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi .....	530
<b>Saotov Farhod Alisher o'g'li</b>	
Bugungi kunda talabalarni mutaxassis sifatida shakllantirishda maqsadga muvofiqlik, natijadorlik, optimallik va ijodkorlik mezonlari (pedagogika ta'lim yo'nalishi misolida).....	535
<b>Satimboyeva Xurshidaxon Anvarjon qizi</b>	
O'quvchilarning nutq kompetensiyasini rivojlantirish metodlari .....	539
<b>Sharipova Marjona Rashidovna</b>	
Zamonaviy yoshlar orasida prokrastinatsiya muammosi.....	543
<b>Tillayeva Nodira Iskandar qizi</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning estetik madaniyatini shakllantirish .....	546
<b>Umarova Gulshod Abduljabbarovna</b>	
Yoshlarning ijtimoiy identifikatsiyasi shakllanishining psixologik omillari .....	552
<b>Xolmirzayev Zafar Mirzamadinovich</b>	
Karate sport turining madaniyati.....	556
<b>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Isayev Saidasliddinxon Islom o'g'li</b>	
Ko'ngillilik faoliyatining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati.....	560
<b>Yo'ldosheva Iqbol Bekbo'lsin qizi</b>	
Talaba-yoshlarni milliy kurash mashg'ulotlariga tayyorlash metodikasini takomillashtirish .....	563
<b>Zaynobidinov Dilshodbek Qobilovich</b>	
Raqamli ta'lim muhitida o'smirlarning o'zini anglash jarayoni va uning shaxsiy rivojlanishga ta'siri.....	567
<b>Zufarova Yulduzxon Muxiddin qizi</b>	
Интерпретация биологических терминов на русском языке .....	570
<b>Абдуллаева Нигора Курбановна</b>	
Жанровые особенности рассказа-антиутопии В. С. Маканина "Однодневная война".....	574
<b>Дмитрий Валерьевич Пупонин</b>	
Мифопоэтика и аксиологические функции архетипа матери-хранительницы в повестях В. Г. Распутина "Последний срок" и "Прощание с матёрой" .....	578
<b>Коржовова Шахло Одилжоновна</b>	
Методологические аспекты изучения адаптаций Песчанковых (Gerbillidae) к аридным условиям: анализ классических и современных исследований .....	585
<b>Нурова Хикоят Кенжаевна</b>	
К вопросу о руководстве самостоятельной работой студентов при изучении иностранных языков ....	590
<b>Рахимова Мухайё Акмаловна</b>	



# JISMONIY MASHQLAR ORQALI STRESS VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI KAMAYTIRISH IMKONIYATLARI

Baxodirova Gulyora Nuriddin qizi

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat  
yo'nalishi 25.145-guruh talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jismoniy mashqlarning stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy jamiyatda turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar ta'sirida insonlarda stress holatlarining ortib borishi kuzatilmoqda. Tadqiqot davomida jismoniy faollikning inson organizmi va ruhiy holatiga ta'siri, stressga qarshi fiziologik va psixologik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning emotsional barqarorlik, ruhiy salomatlik va hayot sifatini yaxshilashdagi o'rnini tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari asosida jismoniy mashqlarning stress darajasini pasaytirishdagi samaradorligi ilmiy jadval ko'rinishida taqdim etilib, ularning pedagogik va psixologik sharhi berilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, emotsional zo'riqish, jismoniy mashqlar, ruhiy salomatlik, jismoniy faollik, emotsional barqarorlik, sport, psixologik moslashuv, sog'lom turmush tarzi, stressga chidamlilik.

**Abstract:** This article provides a scientific, theoretical, and practical analysis of the importance of physical exercise in reducing stress and emotional tension. In modern society, an increase in stress levels among individuals is observed under the influence of various social, economic, and psychological factors. Throughout the study, the impact of physical activity on the human body and mental state, as well as physiological and psychological mechanisms against stress, are highlighted. Furthermore, the role of regular physical exercise in improving emotional stability, mental health, and quality of life is analyzed. Based on the research findings, the effectiveness of physical exercise in lowering stress levels is presented in the form of a scientific table, accompanied by its pedagogical and psychological interpretation.

**Key words:** stress, emotional tension, physical exercise, mental health, physical activity, emotional stability, sport, psychological adaptation, healthy lifestyle, stress resilience.

**Аннотация:** В данной статье научно-теоретически и практически анализируется значение физических упражнений в снижении стресса и эмоционального напряжения. В современном обществе под влиянием различных социальных, экономических и психологических факторов наблюдается рост стрессовых состояний у людей. В ходе исследования освещаются влияние физической активности на организм и психическое состояние человека, а также физиологические и психологические механизмы борьбы со стрессом. Кроме того, анализируется роль регулярных занятий физическими упражнениями в улучшении эмоциональной стабильности, психического здоровья и качества жизни. На основе результатов исследования эффективность физических упражнений в снижении уровня стресса представлена в виде научной таблицы, а также дано их педагогическое и психологическое толкование.

**Ключевые слова:** Ключевые слова: стресс, эмоциональное напряжение, физические упражнения, психическое здоровье, физическая активность, эмоциональная стабильность, спорт, психологическая адаптация, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость.

## KIRISH

Stress zamonaviy inson hayotining ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Fan va texnika taraqqiyoti, axborot oqimining ortishi, ta'lim va mehnat faoliyatidagi yuqori talablar, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi inson ruhiy holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada turli yoshdagi insonlarda emotsional zo'riqish, xavotir, asabiylik va ruhiy charchoq holatlari tobora ko'proq uchramoqda. Ushbu holatlar nafaqat psixologik farovonlikka, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik adabiyotlarda stress organizmning ichki va tashqi ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Stress tushunchasi ilm-fanga Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan javob reaksiyasi sifatida tavsiflagan. Tadqiqotchining fikriga ko'ra,

stressning ma'lum darajasi inson faoliyati uchun foydali bo'lishi mumkin, biroq uning uzoq davom etishi yoki haddan tashqari kuchayishi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Emotsional zo'riqish stressning asosiy ko'rinishlaridan biri bo'lib, insonning hissiy holatida salbiy o'zgarishlar paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. Emotsional zo'riqish sharoitida insonning diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlari izdan chiqishi mumkin. Shu sababli stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishning samarali usullarini izlash zamonaviy psixologiya va sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashqlarning stressga qarshi kurashishda muhim vosita ekanligini ko'rsatmoqda. Jismoniy faollik organizmda turli fiziologik jarayonlarni faollashtirib, asab tizimining faoliyatini me'yorlashtiradi. Ayniqsa, aerob mashqlar, yugurish, suzish, velosport, sport o'yinlari va gimnastika insonning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar bajarilganda organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi biologik faol moddalar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Ushbu moddalar inson kayfiyatini yaxshilaydi, stress va xavotir hissini kamaytiradi hamda umumiy ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Endorfinlar ko'pincha "baxt gormonlari" deb ataladi, chunki ular insonda quvonch va qoniqish hissini yuzaga keltiradi.

Jismoniy mashqlarning stressni kamaytirishdagi samaradorligi faqat biologik omillar bilan cheklanib qolmaydi. Ular psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida inson kundalik muammolardan chalg'iydi, salbiy fikrlardan uzoqlashadi va diqqatini jismoniy faoliyatga qaratadi. Bu esa emotsional taranglikning pasayishiga olib keladi.

Sport faoliyati shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida inson o'z imkoniyatlarini yaxshiroq anglaydi, jismoniy tayyorgarligi ortadi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish qobiliyatini rivojlantiradi. Bularning barchasi stressga chidamlilikni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Talabalar va yoshlar orasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda stress va xavotir darajasi jismoniy faolligi past bo'lgan tengdoshlariga nisbatan sezilarli darajada kam uchraydi. Ayniqsa, sport bilan shug'ullanish ta'lim jarayonidagi emotsional yuklamalarni yengillashtirishga yordam beradi.

Bugungi kunda jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda, stressga nisbatan barqarorlikni ham oshiradi. Shu sababli ta'lim muassasalarida yoshlarni sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga keng jalb etish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishdagi imkoniyatlarini yanada chuqurroq o'rganish zamonaviy sport pedagogikasi va sport psixologiyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarda jismoniy mashqlarning stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishdagi samaradorligini aniqlash hamda jismoniy faollik bilan emotsional holat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishdan iborat.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Farg'ona davlat universitetida tahsil olayotgan 120 nafar talaba ishtirokida amalga oshirildi. Respondentlar jismoniy faollik darajasiga qarab ikki guruhga ajratildi: muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar va sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar.

Tadqiqot davomida kuzatish, so'rovnoma, qiyosiy tahlil va statistik umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ishtirokchilarning stress darajasi, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, xavotir ko'rsatkichlari hamda umumiy ruhiy holati baholandi. Olingan ma'lumotlar foiz ko'rsatkichlari asosida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlashtirildi.

Tadqiqotning metodologik asosini sport psixologiyasi, stress nazariyasi hamda sog'lom turmush tarziga oid ilmiy yondashuvlar tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish chastotasi, davomiyligi va respondentlarning psixologik holati o'rtasidagi bog'liqliklar o'rganildi.

Tadqiqot davomida jismoniy mashqlarning talabalardagi stress darajasiga ta'siri hamda jismoniy faollik bilan emotsional holat o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi. Olingan natijalar muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi talabalarda stress ko'rsatkichlari pastroq, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik esa yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi.

Dastlab respondentlarning stress darajalari tahlil qilindi. Talabalar sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar va sport bilan shug'ullanmaydiganlar guruhlariga ajratilib, ularning stress ko'rsatkichlari qiyoslandi.



1-jadval: Jismoniy mashqlarning stress darajasiga ta'siri (n=120)

Ko'rsatkichlar	Sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar (%)	Sport bilan shug'ullanmaydiganlar (%)
Past stress darajasi	58	21
O'rta stress darajasi	31	39
Yuqori stress darajasi	11	40

Jadval ma'lumotlari sport bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalar va jismoniy faolligi past bo'lgan talabalar o'rtasida sezilarli tafovutlar mavjudligini ko'rsatadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi respondentlarning 58 foizida stress darajasi past ekanligi aniqlangan bo'lsa, sport bilan shug'ullanmaydigan talabalarda bu ko'rsatkich atigi 21 foizni tashkil etdi.

Yuqori stress darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha esa aksincha natijalar kuzatildi. Muntazam sport bilan shug'ullanuvchi talabalar orasida yuqori stress darajasi 11 foizni tashkil etgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanmaydigan talabalarda ushbu ko'rsatkich 40 foizga yetgan. Ushbu natijalar jismoniy faollikning stressni kamaytirishdagi muhim ahamiyatini ko'rsatadi.

O'rta stress darajasi bo'yicha ham ma'lum farqlar kuzatildi. Sport bilan shug'ullanuvchilarning 31 foizi va sport bilan shug'ullanmaydiganlarning 39 foizi ushbu toifaga kirgan. Bu holat jismoniy faollik stressni to'liq bartaraf etmasa-da, uning intensivligini pasaytirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish organizmning stress omillariga moslashuv imkoniyatlarini oshiradi. Natijada inson stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini samaraliroq boshqara oladi hamda salbiy ruhiy kechinmalarning ta'siri kamayadi.

Tadqiqotning keyingi bosqichida respondentlarning jismoniy faollik darajasi bilan emotsional holat ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi.

2-jadval: Jismoniy faollik va emotsional holat ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik (n=120)

Ko'rsatkichlar	Yuqori jismoniy faollik (%)	O'rta jismoniy faollik (%)	Past jismoniy faollik (%)
Emotsional barqarorlik	62	41	23
Stressga chidamlilik	59	38	19
Ijobiy kayfiyat	67	45	26
Xavotirning past darajasi	64	42	21

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, jismoniy faollik darajasi oshgan sari emotsional holat ko'rsatkichlari ham yaxshilanib borgan. Yuqori jismoniy faollikka ega bo'lgan respondentlarning 62 foizida emotsional barqarorlik yuqori darajada ekanligi aniqlangan bo'lsa, past jismoniy faollik guruhida ushbu ko'rsatkich atigi 23 foizni tashkil etdi.

Stressga chidamlilik ko'rsatkichlari ham shunga o'xshash tendensiyani namoyon etdi. Yuqori jismoniy faollikka ega bo'lgan talabalar orasida stressga chidamlilik 59 foizni tashkil qilgan bo'lsa, past jismoniy faollik guruhida bu ko'rsatkich 19 foizga teng bo'ldi. Mazkur natija sport faoliyatining shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirishdagi rolini tasdiqlaydi.

Ijobiy kayfiyat ko'rsatkichlari bo'yicha ham sezilarli tafovutlar kuzatildi. Yuqori jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi respondentlarning 67 foizida ijobiy kayfiyat ustun bo'lgan. O'rta jismoniy faollik guruhida ushbu ko'rsatkich 45 foizni tashkil qilgan bo'lsa, past jismoniy faollik guruhida atigi 26 foizni tashkil etdi.

Tadqiqot natijalari xavotir darajasi bo'yicha ham muhim farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Yuqori jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi talabalarning 64 foizida xavotirning past darajasi kuzatilgan bo'lsa, past jismoniy faollik guruhida ushbu ko'rsatkich 21 foizga teng bo'ldi.

Olingan natijalar jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik salomatlikka ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijobiy kayfiyat ko'rsatkichlarining yuqori jismoniy faollik bilan bog'liqligi sportning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi talabalar kundalik hayotda uchraydigan stress omillariga nisbatan moslashuvchanroq bo'lib, ular salbiy emotsional ta'sirlarni yengib o'tishda samaraliroq strategiyalardan foydalanadilar. Shu sababli jismoniy faollikni yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylantirish stress profilaktikasi va ruhiy salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlarning stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishda muhim vosita ekanligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar zamonaviy sport psixologiyasi va stress nazariyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan mos keladi. Xususan, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi talabalarda stress darajasining pastligi va emotsional barqarorlikning yuqoriligi jismoniy mashqlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlik uchun ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Stress va emotsional zo'riqishlarning inson organizmiga ta'siri murakkab psixofiziologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Stress holati yuzaga kelganda markaziy asab tizimi, vegetativ nerv tizimi hamda endokrin tizim faoliyati o'zgaradi. Ayniqsa, gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimining faollashuvi natijasida organizmda kortizol va adrenalin gormonlari ishlab chiqarilishi ortadi. Ushbu gormonlar qisqa muddatli xavfli vaziyatlarda organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshirsa-da, ularning uzoq muddat davomida yuqori darajada saqlanishi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Kortizolning surunkali ravishda yuqori bo'lishi immun tizim faoliyatining pasayishiga, yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishiga, uyqu buzilishlariga hamda umumiy ruhiy charchoqning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, uzoq davom etuvchi stress kognitiv faoliyatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xotira hajmi kamayadi, diqqatning barqarorligi pasayadi va qaror qabul qilish jarayoni murakkablashadi.

Muntazam jismoniy mashqlar organizmning stressga moslashuv imkoniyatlarini kuchaytiradi. Jismoniy faollik natijasida yurak-qon tomir tizimining funksional holati yaxshilanadi, qon aylanishi faollashadi va miya hujayralarining kislorod bilan ta'minlanishi ortadi. Bu esa organizmning turli stress omillariga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Jismoniy mashqlar bajarilganda organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi biologik faol moddalar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Mazkur moddalar inson kayfiyatini yaxshilash, xavotir va tushkunlik hissini kamaytirish hamda umumiy ruhiy holatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, endorfinlarning ko'payishi insonda quvonch va qoniqlik hissini yuzaga keltirib, stressning salbiy ta'sirlarini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalarida aniqlangan emotsional barqarorlikning yuqori ko'rsatkichlari aynan shu biologik mexanizmlar bilan izohlanishi mumkin. Yuqori jismoniy faollikka ega bo'lgan respondentlarda emotsional barqarorlikning 62 foizni tashkil etishi sport faoliyatining ruhiy holatga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Jismoniy mashqlarning stressni kamaytirishdagi samaradorligi faqat biologik omillar bilan izohlanmaydi. Ularning psixologik ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida inson kundalik muammolardan vaqtincha uzoqlashadi, diqqatini jismoniy faoliyatga qaratadi va salbiy fikrlar oqimidan chalg'iydi. Psixologiyada bu holat faol chalg'itish effekti sifatida tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlar shaxsning o'z-o'zini baholash darajasini ham oshiradi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlar ko'pincha o'z imkoniyatlariga ko'proq ishonadilar, maqsad sari intilish qobiliyatiga ega bo'ladilar va qiyinchiliklarni yengishda faolroq harakat qiladilar. Bu esa stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarining samaraliroq ishlashiga yordam beradi.

Talabalar orasida uchraydigan asosiy stress omillariga imtihonlar, o'quv yuklamasi, kasbiy kelajak bilan bog'liq xavotirlar hamda ijtimoiy moslashuv muammolari kiradi. Bunday vaziyatlarda jismoniy mashqlar psixologik profilaktika vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Muntazam sport mashg'ulotlari talabalarning emotsional holatini me'yorlashtirib, o'quv faoliyatidagi samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar yuqori jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi talabalarda stressga chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi. Mazkur natijalar sport faoliyatining shaxsning moslashuv resurslarini rivojlantirishdagi rolini tasdiqlaydi.

Guruhli sport mashg'ulotlarining emotsional farovonlikni ta'minlashdagi ahamiyati ham alohida e'tiborga loyiqdir. Jamoaviy sport turlari insonlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini shakllantiradi. Odam o'zini jamoaning bir qismi sifatida his qilganda, yolg'izlik, tushkunlik va xavotir hissi kamayadi. Shu sababli sport faoliyati individual foyda bilan bir qatorda muhim ijtimoiy-psixologik resurs vazifasini ham bajaradi.

Sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar aerob mashqlarning stressni kamaytirishda ayniqsa samarali ekanligini ko'rsatadi. Yugurish, tez yurish, suzish va velosiped haydash kabi mashg'ulotlar yurak urish tezligini me'yorlashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va umumiy funksional imkoniyatlarni oshiradi. Shu bilan birga, yoga, meditatsiya va nafas mashqlari emotsional barqarorlikni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalar ruhiy salomatligini saqlash muhim masalalardan biri hisoblanadi. O'quv yuklamalarining ortishi, axborot oqimining ko'payishi va raqobat muhitining kuchayishi yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish dasturlarini takomillashtirish hamda jismoniy faollikni ommalashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot natijalari sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini ham tasdiqlaydi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va stress profilaktikasini tashkil etishda jismoniy mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.



## XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari jismoniy mashqlarning stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi talabalarda stress darajasi pastroq, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik esa yuqoriroq ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari jismoniy faollikning ijobiy kayfiyatni shakllantirish, xavotir hissini kamaytirish va umumiy psixologik farovonlikni oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Sport faoliyati organizmning biologik, psixologik va ijtimoiy resurslarini faollashtirib, insonning stress omillariga moslashuv imkoniyatlarini kuchaytiradi.

Jismoniy mashqlar organizmning fiziologik funksiyalarini yaxshilaydi, asab tizimi faoliyatini me'yorlashtiradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Shu sababli ta'lim muassasalarida, ayniqsa, talaba yoshlar orasida jismoniy faollikni keng targ'ib qilish, sport mashg'ulotlari uchun qulay sharoitlar yaratish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish stress profilaktikasining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov R.X. Sport psixologiyasi asoslari. - Toshkent: O'qituvchi, 2021. - 256 b.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2020. - 320 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: ITA-PRESS, 2019. - 280 b.
4. Rasulov A.A. Sport faoliyatining psixologik xususiyatlari. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. - 214 b.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. - Санкт-Петербург: Питер, 2021.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2020.
7. Реан А.А. Психология личности. - Санкт-Петербург: Прайм-еврознак, 2021.
8. Немов Р.С. Психология. - Москва: Владос, 2020.

- 
- 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. №6(2)**

---

© 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.