



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(3)
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. 558 sahifa,
9-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

O'zbek bolalar folklorining etnopsixologik jihatlarini o'rganishning ahamiyati.....	10
<i>Alimbayeva Shaxlo Tursunovna</i>	
The Convergence of Educational Paradigms: Policy Borrowing, Adaptability, and Institutional Reform in Uzbekistan's Modern School System	15
<i>Lola Rakhmonovna Djurakulova, Karina Eduardovna Bushevskaya</i>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida valeologik kompetensiyalarni rivojlantirish	21
<i>Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li, Mamatqulov Davronbek Abdig'apparovich</i>	
Autizm spektridagi buzilishlarga ega bolalar rivojlanishida STEAM ta'lim texnologiyasining pedagogik ahamiyati.....	25
<i>Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Zuhra Adizovna</i>	
Ozodlikdan mahrum qilingan shaxsning jazoni ijro etish muassasasidagi moslashuvining psixologik xususiyatlari	30
<i>Saydullayeva Muxabbat Abdullayevna</i>	
Boshlang'ich sinflarda o'quvchilarning ijodiy qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati.....	33
<i>Shodiyeva Gulruh Xayrullayevna, Ergasheva Farog'at</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida gamifikatsion topshiriqlar asosida divergent fikrlashni shakllantirishning didaktik mexanizmlari.....	37
<i>Jalilov Muhammadali Abdumutalibovich, Saloydiovva Sevaraxon Mahammadsharif qizi</i>	
Darsdan tashqari mashg'ulotlarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy faoliyat tajribasini shakllantirish	41
<i>Sayfiddinova Muxlisa Sayfiddinovna</i>	
Harbiy xizmatchilar oilalarida inqirozlarni profilaktika qilishda ijtimoiy-psixologik xizmatlarning o'rni	45
<i>Sh. S. Kurbanova</i>	
Yosh onalarning pedagogik kompetensiyalariga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar	49
<i>Yuldasheva Zulayxo Sadullayevna</i>	
Роль нарративно-экспозиционной терапии при работе с детьми, репатрированными из ЗОН вооружённых конфликтов	53
<i>Юлдашев Санжар Рузимуродович</i>	
Boshlang'ich sinf texnologiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalar: muammo va uning yechimlari.....	57
<i>Mamatova Karomat Ilhomjonovna</i>	
Bitiruvchi sinf o'quvchilarini kasb-hunarga yo'naltirish jarayonlarida individual yondashuvning ahamiyati ...	61
<i>Asilova Sanobar Xatamboyevna</i>	
Optika bo'limini o'qitishning didaktik asoslari.....	66
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Shomurodova Maftuna Tolibjon qizi, Rayimova Muazzam Xolbobo qizi</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarida kompyuter grafikasiga oid kompetensiyalarni rivojlantirish uchun Gamified Project-Based Learning asosidagi integrativ metodika ishlab chiqish	69
<i>D. Y. Pulatova, G'. R. Berdiyev</i>	
Psixologik savodxonlikning o'smirlar akademik savodxonligiga ta'siri.....	76
<i>Fayzullayev Mirzaodil Mirzamurodovich</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida fizika darslarida loyihaviy ta'limni qo'llashning pedagogik asoslari	81
<i>Ismonov Turgunpulat To'liqinovich</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning tabiatga oid kompetensiyalarini rivojlantirishda mashg'ulot, ekskursiya va sayrlardan foydalanish metodikasi.....	84
<i>Maripova N. X.</i>	
Individual yondashuvga asoslangan pedagogik mexanizmlarni amaliyotga joriy etish metodikasi	88
<i>Nurova Malika Abduzairovna</i>	



Communicative Learning as a Basis for Critical Thinking Development	92
<i>Petrosyan Nelya Valerevna, Khalilova Farangiz Khoshimovna</i>	
Nikohdan oldingi hissiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	97
<i>Raximova Gulxayo Alisherovna</i>	
Talabalarda chidamkorlikni rivojlantirishning ahamiyati	100
<i>Shaalimov Muxtorsha Atxamovich</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ertaklar orqali tarbiya berish usullari	105
<i>X. Sh. Ochilova</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol ta'lim texnologiyalarining samaradorligi	109
<i>Xalilova Dilnoza Furkatovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kitobxonlik madaniyatini kreativ yondashuvlar asosida shakllantirish imkoniyatlari	112
<i>Xolyigitova Bahoroy Kimsanboyevna</i>	
Bo'lajak buxgalteriya hisobi va audit sohasidagi talabarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari	117
<i>Arziyeva Visola Namozovna</i>	
Boshlang'ich ta'lim mazmunini tizimlashtirishning didaktik va aksiologik tamoyillari	121
<i>Shabbazova Dilfuza Ruzikulovna</i>	
Munis Xorazmiy devonining o'rganilishi va uning tarixiy-etimologik tahlili	125
<i>Sharopova Durdona Azim qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar asosida pedagogik kompetensiyalarni takomillashtirish asoslari	129
<i>Tashmatova Gulzoda</i>	
Maktabgacha ta'limda steam yondashuvining didaktik imkoniyatlari	133
<i>To'xtaboyeva Maftunaxon G'aniyevna</i>	
Raqamli pedagogikaning zamonaviy ta'lim rivojlanishidagi o'rni	137
<i>Tojiyeva Asila Abdimannon qizi, Pardayeva Ra'no Eshboyevna</i>	
Talabalar jamoasida uchraydigan nizoli vaziyatlarning diagnostik tahlili	142
<i>Vaxobova Muxtabar Nurmuhimmat qizi</i>	
Kreativ yondashuv asosida talabalarining kasbiy sifatlarini shakllantirish	146
<i>Xolmatova Gulhayo Ulug'bekovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasining psixologik asoslari	151
<i>Xurvaliyeva Tarmiza Latipovna</i>	
Umumta'lim maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda media va axborot savodxonligini rivojlantirish modelini takomillashtirish	156
<i>Abdulxakimova Ziyoda Latibjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsda muammoli STEAM loyihalarini yaratish ko'nikmalarini rivojlantirish	161
<i>M. S. Achilova</i>	
Optik tushunchalarni shakllantirish metodikasi	165
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Cho'liyeva Sofiya Sobirjon qizi, Shog'dorova Moxinur Bobomurot qizi</i>	
PHET simulyatsiyalari yordamida optikani o'rgatish	169
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Toshmirzayeva Buvioysha Panji qizi, Ruziyeva Jasmira Sirojiddin qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy fikrlashini o'ziga xos jihatlari	173
<i>Gafurova Shoxista Erali qizi</i>	
O'zbekiston hududlarida yengil atletika infratuzilmasi va sportchilar tayyorlash tizimini tashkiliy-boshqaruv asoslari	178
<i>Hakimova Mushtariybonu Hamidovna, Tursunpolatova Ziyoda Jahongir qizi</i>	
O'zbekistonda mustaqil fikrlash muammosi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlili	181
<i>Tursunova Dilbar Zafarovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Methodology for Developing Competencies in Primary Education and the Communicative Analysis of Oral Speech..... 184 Turumbetova Aygul Yusupbaevna	184
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini "Tarbiya" darslarida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga o'rgatish metodikasi 189 Ummatkulova Sayyora Shovkatovna	189
	Boshlang'ich sinflarda matematika ta'limini tashkil etish 191 Saydullayeva Shabbona Ashraf qizi, Axtamqul Azamqulov, Anvar Yusupov	191
	Metakognitiv xabardorlik ko'rsatgichlarining ta'lim shakliga bog'liqligi..... 195 Ermatova Robiya Bekjonali qizi	195
	The Integration of Artificial Intelligence Technologies in Esp Instruction: Enhancing Professional Communicative Competence in Higher Education 199 Ismailova Shaira Ferdausovna	199
	Intercultural Communicative Competence in English Language Teaching: Preparing Global Learners 204 Maqsudova Gulnoz Olimovna	204
	Teaching Reading Through Multimodal Texts: Enhancing Comprehension and Engagement in EFL Classrooms 208 Norboyeva Shahnoza Jo'rabek qizi	208
	Digital Technologies and Cognitive Competence Development in English Language Teaching 212 Sharipova Muhabbat Erkinovna	212
	Raqamli ta'lim muhitida sun'iy intellektga asoslangan elektron o'quv resurslarini loyihalashning konseptual-pedagogik asoslari va didaktik muammolar tahlili..... 216 Shirinov Feruzjon Shuxratovich, Raxmonov Ziyodillo Xusanovich	216
	Boshlang'ich ta'limda timss mezonlari: kontekstli muammolarga yondashuv 222 Yo'ldoshev Farhodjon Baxtiyor o'g'li	222
	O'qituvchilarning qadriyatlarini va stressga barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning psixologik tahlili 227 Yuldashova Dilafuz Shavkatovna	227
	Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentsiyasini shakllantirish pedagogik muammo sifatida 229 Safarova Madina Azamat qizi	229
	Социально-психологические особенности отношения студентов к использованию искусственного интеллекта chatgpt в образовательной деятельности..... 233 Аскарлова Гулрух Оринбасаровна	233
	Диалог культур в произведениях русскоязычных писателей Узбекистана XXI века 239 Чернова Татьяна Алексеевна, Отакулов Ғолиб	239
	Русский язык как пространство межкультурной коммуникации в литературе Узбекистана 242 Чернова Татьяна Алексеевна, Имамов Жавлонбек, Абдурахмонов Элбек	242
	Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining asosiy shakllari 245 Abdukarimov Nurmaxan Amirxanovich	245
	Orol bobo obrazi orqali inson va tabiat birligining talqini 249 Hayotova Diyora Hamid qizi	249
	Yosh taekvondochilarda (10–12 yoshli) kuch, tezkorlik va ephillik sifatlarini takomillashtirish metodikasi .. 254 Iminova Z. B., Nazarova M. A.	254
	Oliy ta'lim muassasasi kafedra mudirlarida liderlik xususiyatini rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar 258 Mamatkulova Kimyoxon Abdujalilovna	258
	Mediafalsafaning oliy ta'lim tizimidagi didaktik imkoniyatlari va pedagogik funksiyalari 265 Mirabdullayev Izzatillo Isroiljon o'g'li	265
	Maktabgacha ta'lim tashkiloti kun tartibini to'g'ri tashkil etishda tarbiyachining roli..... 271 Muminova Gulasal Baxodirovna	271
	Soft Skills yondashuvi asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik muloqot madaniyatini shakllantirish 275 Quvonova Nodirabegim Shavkat qizi	275
	Tasviriy faoliyat jarayonida eshitishda nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning kognitiv jarayonlarini rivojlantirish .. 280 Sadirova Kamola Giyozovna	280



Inklyuziv ta'lim sharoitida maxsus pedagogik metodlar orqali o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash.....	284
<i>Suyunova Kamola Jamshed qizi, Suvonova Kamola Rayimkulovna</i>	
Web-dizayn texnologiyalari asosida bo'lajak informatika va axborot texnologiyalari o'qituvchilarining raqamli kompetentligini shakllantirish metodikasi	287
<i>Ulmasbek Abdubanapovich Yuldashev, Prof. Dr. Ayhan Istanbulu</i>	
O'smirlar axloqiy rivojlanishining psixologik determinantlari va ularni takomillashtirish mexanizmlari	293
<i>Umaraliyev Muzaffarjon Muhammadjon o'g'li</i>	
Oliy ta'limda o'zbek tili fanini o'qitish: muammo va yechimlar	297
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Folklor motivlarining bolalar xarakteri shakllanishidagi o'rni.....	300
<i>Safarova Nigora Oxunjonovna, Sayfilloyeva Jasmina Jahongirovna</i>	
Kreativ pedagogga qo'yiladigan talablar va uni shakllantirish bosqichlari	304
<i>Abdialimova Maxfuza Safarboy qizi</i>	
Biologiya darslarida STEM va biotexnologiya integratsiyasining nazariy poydevori	307
<i>Abdusamatov Abduqodir Norqul o'g'li</i>	
The Effectiveness of Project-Based Learning in Developing 21 st -Century Skills Among EFL Learners	314
<i>Axmatova Munisa Orif qizi</i>	
Autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarning o'yin faoliyati asosida ijtimoiylashuvi.....	320
<i>P. M. Pulatova, El'muradova Madina Yangiboy qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini xalq og'zaki ijodi asosidagi didaktik o'yinlar orqali rivojlantirishning lingvopsixologik va tarbiyaviy mexanizmlari	326
<i>Muqimova Gullola Qobil qizi, Sultonov Humoyun Ulug'murodovich</i>	
Tillarni o'qitish jarayonini modellashtirishning metodologik asoslari	330
<i>Nurkeldi Jarasbayev</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining informatika ta'limidagi o'rni va ahamiyati	334
<i>Abdullayev Abubakir Narzullayevich, Xurozboyeva Sevinch Abror qizi</i>	
Научно-методологические основы организации психопрофилактической и психокоррекционной работы в практической психологии	337
<i>Ядгарова Озода Ибрагимовна</i>	
Raqamli ta'lim muhitida birlamchi manbalar bilan ishlashning sun'iy intellektga asoslangan pedagogik-metodik mexanizmlari	342
<i>Yursinboyev Jaxongir Mexrojiddin o'g'li</i>	
Zamonaviy biologiyada umumiy genetikaning o'rni va istiqbollari	348
<i>Ko'bayev Jurabek Eshmamatovich</i>	
Разработка системы мониторинга информационной безопасности для высших учебных заведений... ..	352
<i>Хамроев Шохбоз Султонмуродович</i>	
Klaster metodi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnli masala yechish ko'nikmasini rivojlantirish ..	356
<i>Atoeva Laylo Akram qizi</i>	
Ta'lim subyekti sifatida o'qituvchi va sun'iy intellektning psixologik-pedagogik xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish	363
<i>Mirзахmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Research Methodologies for Examining English Texts Focused on Ecotourism Destinations	366
<i>Nurbek Yavqochev</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar aqliy rivojlanishida bolalar adabiyotining o'rni.....	369
<i>Yuldoshova Mexriniso</i>	
Integrativ yondashuvning logopedik mashg'ulotlar orqali dizartriyani korreksiyalashdagi ahamiyati	372
<i>Akramov Dostonbek Ikromjon o'g'li</i>	
Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi	378
<i>Axmedjanov Shuhrat Boltayevich</i>	
Og'zaki nutqni baholash va rivojlantirish omillari va nutqiy vaziyatlar	381
<i>G'aybulloyeva Feruza Bobir qizi</i>	
Hayotiy vaziyatlar asosida matematik tasavvurlarni shakllantirish	384
<i>Raimberdiyeva Sh. N., Ismoilova M. M.</i>	

The Role of Word Formation Processes in Enriching the Vocabulary of the English Language	387
<i>Qoldigiz Mirzayeva</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishini psixodiagnostika qilishning nazariy va amaliy asoslari	391
<i>Radjabova Dilnura Anvarbekovna</i>	
Maktabga tayyorlov yoshida aqliy tarbiyalashda didaktik o'yinlarning o'rni va ahamiyati.....	397
<i>Ziyodullayeva Ruxshona O'ral qizi, Ismoilov Bobur Tohirovich</i>	
O'quvchilarda tanqidiy fikrlash va axborotni saralash kompetensiyasini rivojlantirishning neyropedagogik mexanizmlari.....	401
<i>Xolmatova Saboxat Iloxomjon kizi</i>	
Akmeologik yondashuv asosida talabalarda konfliktologik kompetentlikni rivojlantirishni takomillashtirish ...	408
<i>Xoshimova Muazzamxon Zaynalobidinovna</i>	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining dirijyorlik apparatini shakllantirishda qo'llaniladigan interfaol metodlarning ahamiyati.....	413
<i>Z. A. Nuraliyeva</i>	
3-sinf ona tili darsligidagi birikuvchanlikka doir mashqlar tahlili.....	417
<i>Safarov Firuz Sulaymonovich, Hamroyeva Zahro G'afforovna</i>	
Лингво-дидактические требования к организации дистанционного обучения иностранному языку: цифровизация, инклюзия и мировой опыт	420
<i>Азимова Ситора Рахимовна</i>	
Развитие альтруистической самоотверженности у подростков на основе прогрессии навыков позитивного мышления	429
<i>Ахрарова Шоира Батыровна</i>	
“Лишний человек” и трагическое осознание своей ненужности	433
<i>Мустафоева Холида Худжагелдиевна</i>	
Talaba-psixologning kasbiy muhim sifatlarini takomillashtirish amaliy ishga tayyorlik omili sifatida	438
<i>Nurimbetova Elmira Jumamuratovna</i>	
Texnologiya faniga sun'iy intellekt texnologiyalarini integratsiya qilishning pedagogik imkoniyatlari	441
<i>Abdufatayev Sherjaxon Abduazimovich, Yaminova Nargiza Nuriddinovna</i>	
Alisher Navoiy ijodiy merosida ustoz-shogird munosabatlarining aksiologik asoslari	444
<i>Abdullayeva Sabohat G'ayratullayevna</i>	
The Role of Artificial Intelligence in Enhancing English Language Teaching and Learning	448
<i>Asamatdinov Alim Baxtiyarovich, Ochilova Dilfuza Nematovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida monologik nutqni shakllantirishda savod o'rgatish, matn bilan ishlash va audiovizual vositalarning ahamiyati	451
<i>Ikromova Gulhida Axmadillo qizi, Axmadjonova Dilroz Abdulaxad qizi</i>	
Raqamlashtirish sharoitida talabalarda korrupsiyaga nisbatan intolerant madaniyatni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari.....	456
<i>Axmedova Dilnora Kobiljonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida steam texnologiyasidan foydalanishning amaliy asoslari.....	460
<i>Boltayeva Nasiba Iltom qizi</i>	
Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi.....	464
<i>Bozorova Nigora Sodiqjon qizi</i>	
Kontekstli yondashuv orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining lisoniy-pragmatik kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	467
<i>Eshoqulova Kamola Ibroximovna</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar muloqot ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyalari	471
<i>Isoqjonova Dilfuzaxon Muxtorjon qizi</i>	
Talabalik davrida o'quv faoliyatidan qoniqqanlik va lokus nazorat o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari.....	474
<i>Jo'rayeva Iqbolxon Po'latovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yo'l harakati xavfsizligi kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasi	479
<i>Jumayev Yunus Rashidovich</i>	



Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yo'l harakati xavfsizligi kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasi	479
Jumayev Yunus Rashidovich	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar bilimini onlayn monitoring qilish tizimi	483
Delov To'Iqin Erkinovich, Doniyeva Fazilat Abdushukurovna	
Jadid ma'rifatparvarlarining o'quvchilarda iqtisodiy tarbiyani shakllantirishga doir pedagogik qarashlari	487
Ismatillayeva Mahliyo Muzaffar qizi	
Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari nutq madaniyatini shakllantirishning an'anaviy va innovatsion texnologiyalari	490
Nasriddinova Nasiba Alimjonovna	
Rauf Parfi she'riyatini o'qitishda keyslardan foydalanish.....	494
Nomozova Dilobar Suyun qizi	
Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya pedagogikasining o'rni	501
Normaxmatov Ilhom Zayniddinovich	
WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining ahamiyati	505
Novikova Angelina Veniaminovna, Kamolova Nilufar Davir qizi	
Ingliz tili ta'limida frazeologik birliklarni o'rgatishning lingvodidaktik asoslari.....	510
O'rinova Dildora Bekmahmatovna	
Pedagoglarning kasbiy mahoratini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasi	519
Raxmonov Baxtiyor Azzamovich	
3-4-sinf tabiiy fan darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish	523
Rustamova Nilufar	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv jarayoniga moslashuvining psixologik xususiyatlari	528
Uzakbayeva Venera Abatbayevna	
Distant oila farzandlarining psixologik rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-madaniy omillar	531
Yangiboyeva Dildoraxon Rahmon qizi	
Музыкальные стили как средство развития эмпатии и социальной ответственности учащихся в образовательном процессе.....	537
Ахунова Умида Ойбековна	
Современные тенденции развития французского языка в условиях глобализации.....	541
Давронова Зульфия Бобоевна	
Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy ingliz tilida neologizmlarning manbai sifatida	547
Tursunxo'jayeva Shirin Farhod qizi	
Педагогические возможности STEAM-технологий в развитии детей дошкольного возраста.....	551
Тошматова Мукаррам Джумановна	
Национальный характер в изображении русскоязычных писателей Узбекистана	554
Чернова Татьяна Алексеевна, Эшонкулов Бектош, Махаматсодиқов Билолиддин	



WKF KARATECHILARIDA MUSOBAQAOLDI STRESSINI BOSHQARISHDA MOTIVATSIYA VA O'ZINI NAZORAT QILISH KO'NIKMALARINING AHAMIYATI

Novikova Angelina Veniaminovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi, 101-guruh(rus) guruh talabasi

Kamolova Nilufar Davir qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
psixologiya fanlari doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining pedagogik-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Karate sportida musobaqa natijasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat va sport tajribasi, balki sportchining musobaqa oldidan o'z ruhiy holatini boshqara olishi, emotsional barqarorligini saqlashi, diqqatini jang vazifalariga yo'naltirishi va ichki ishonchini mustahkamlashi bilan ham belgilanadi.

Musobaqaoldi stressi sportchilarda xavotir, ortiqcha hayajon, mag'lubiyatdan qo'rqish, mushaklar tarangligi, diqqatning tarqoqlashuvi hamda qaror qabul qilishdagi beqarorlik kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday vaziyatlarda motivatsiya sportchini maqsad sari yo'naltiruvchi, irodaviy faolligini kuchaytiruvchi va jangovar tayyorgarligini oshiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

O'zini nazorat qilish ko'nikmalari esa nafasni boshqarish, fikrlarni tartibga solish, emotsional reaksiyalarni nazorat qilish va taktik intizomni saqlashga yordam beradi. Maqolada murabbiyning pedagogik yondashuvi, mashg'ulot jarayonida stressli vaziyatlarni modellashtirish, sportchilarda ichki motivatsiyani shakllantirish hamda o'zini boshqarish malakalarini rivojlantirishning sport natijalariga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: WKF karate, musobaqaoldi stressi, motivatsiya, o'zini nazorat qilish, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, sport natijasi, murabbiy, taktik intizom.

Abstract: This article examines the pedagogical and psychological significance of motivation and self-control skills in managing pre-competition stress among WKF karate athletes. In karate, competitive performance is determined not only by physical fitness, technical and tactical proficiency, and competitive experience, but also by the athlete's ability to regulate psychological states before competition, maintain emotional stability, focus attention on combat tasks, and strengthen self-confidence.

Pre-competition stress may manifest through anxiety, excessive excitement, fear of failure, muscular tension, distraction, and instability in decision-making. In such situations, motivation serves as a key factor that directs athletes toward their goals, enhances volitional activity, and increases competitive readiness. Self-control skills help athletes regulate breathing, organize thoughts, manage emotional reactions, and maintain tactical discipline.

The article highlights the coach's pedagogical approach, the modeling of stressful situations during training sessions, the development of intrinsic motivation, and the influence of self-regulation skills on athletic performance and competitive outcomes.

Key words: WKF karate, pre-competition stress, motivation, self-control, psychological preparation, emotional stability, athletic performance, coach, tactical discipline.

Аннотация: В данной статье анализируется педагогико-психологическое значение мотивации и навыков самоконтроля в управлении предсоревновательным стрессом у спортсменов, занимающихся WKF-карате. В карате спортивный результат определяется не только уровнем физической подготовки, технико-тактическим мастерством и соревновательным опытом, но и способностью спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованием, сохранять эмоциональную устойчивость, концентрировать внимание на боевых задачах и поддерживать внутреннюю уверенность.

Предсоревновательный стресс может проявляться в виде тревожности, чрезмерного волнения, страха поражения, мышечного напряжения, рассеянности внимания и нестабильности при принятии решений. В таких условиях мотивация выступает фактором, направляющим спортсмена на достижение цели, усиливающим волевую активность и повышающим боевую готовность. Навыки самоконтроля способствуют регуляции дыхания, упорядочиванию мыслей, контролю эмоциональных реакций и сохранению тактической дисциплины.

В статье раскрываются педагогический подход тренера, моделирование стрессовых ситуаций в тренировочном процессе, формирование внутренней мотивации спортсменов и влияние развития навыков саморегуляции на спортивные результаты.

Ключевые слова: WKF-карате, предсоревновательный стресс, мотивация, самоконтроль, психологическая подготовка, эмоциональная устойчивость, спортивный результат, тренер, тактическая дисциплина.

KIRISH

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida sportchining yuqori natijalarga erishishi ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi. Ayniqsa, WKF karate kabi tezkor harakat, aniq texnika, taktik fikrlash, raqib harakatlarini oldindan sezish va qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilish talab etiladigan yakkakurash sport turlarida psixologik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Karatechi musobaqaga kirishishdan oldin nafaqat jismoniy va texnik jihatdan tayyor bo'lishi, balki o'z emotsional holatini boshqara olishi, ichki hayajonni nazorat qilishi, diqqatini asosiy jang vazifalariga yo'naltirishi hamda o'z kuchiga bo'lgan ishonchini saqlab qolishi zarur. Shu nuqtayi nazardan, musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining o'rni sport pedagogikasi hamda sport psixologiyasi uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Musobaqaoldi stressi sportchi organizmining muhim bellashuvga nisbatan javob reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu holat yurak urish tezligining oshishi, nafas olish ritmining o'zgarishi, mushaklarning taranglashuvi, ortiqcha xavotir, fikrlarning tartibsizlashuvi hamda jang natijasi haqida haddan tashqari ko'p o'ylash orqali kuzatilishi mumkin. Agar bunday stress me'yor darajasida bo'lsa, u sportchini safarbar qiladi, faolligini oshiradi va jangga tayyorgarlik darajasini kuchaytiradi. Biroq stressning haddan tashqari yuqori bo'lishi sportchining texnik harakatlari aniqligi, taktik intizomi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va raqib harakatlariga moslashuvchanligini pasaytiradi.

Motivatsiya karatechining sport faoliyatida maqsad sari intilishini, mashg'ulotlarga mas'uliyat bilan yondashishini hamda murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotmasligini ta'minlaydi. Ichki motivatsiyasi kuchli bo'lgan sportchi musobaqani faqat g'alaba yoki mag'lubiyat mezonini bilan emas, balki o'z mahoratini namoyish etish, tajriba orttirish va shaxsiy rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. O'zini nazorat qilish ko'nikmalari esa sportchiga emotsional zo'riqish sharoitida nafasni boshqarish, fikrlarini jamlash, impulsiv harakatlardan saqlanish hamda murabbiy ko'rsatmalariga muvofiq harakat qilish imkonini beradi. Demak, WKF karatechilarida motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish musobaqaoldi stressining salbiy ta'sirini kamaytirib, sport natijalarining barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mavzuga oid ilmiy adabiyotlarda WKF karatechilarining musobaqaoldi stressini boshqarish masalasi sport tayyorgarligining psixologik, pedagogik va metodik jihatlari bilan uzviy bog'liq holda yoritilgan.

Abdullayev va Xonkeldiyev, Salomov hamda Kerimov sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi sport natijalarining muhim omili ekanligini ta'kidlaydilar.

Matkarimov, Umarov va Tursunov sportchilarda emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik hamda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish musobaqaviy faoliyat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslab berganlar.

Raximov, Ibragimov va Qo'chqorov yakkakurash sport turlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi sportchining o'zini nazorat qilish darajasi bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadilar.

Bandura, Deci va Ryan motivatsiya, o'ziga ishonch hamda ichki rag'batning sport faoliyatidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Cox, Weinberg va Gould, Lazarus hamda Chaabène esa karatechilarning stress, emotsional boshqaruv va musobaqaviy tayyorgarlik masalalarini xalqaro sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan izohlaydi.



TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining pedagogik-psixologik ahamiyatini aniqlashga yo'naltirildi. Mazkur yondashuvda sportchining musobaqaviy faoliyati faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik-taktik mahorat orqali emas, balki uning ruhiy barqarorligi, emotsional holatini nazorat qilish qobiliyati, maqsadga intilishi va stressli vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishi bilan bog'liq holda tahlil qilindi. Shu sababli tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, suhbat, sport faoliyatini psixologik baholash hamda mashg'ulot jarayoni-dagi amaliy holatlarni umumlashtirish metodlariga tayanildi.

Nazariy tahlil jarayonida sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, yakkakurash sport turlarida musobaqaga tayyorgarlik, stressni boshqarish, motivatsiya va o'zini nazorat qilish masalalariga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Ushbu manbalar asosida musobaqaoldi stressining karatechi faoliyatida qanday shakllarda namoyon bo'lishi, uning texnik aniqlik, taktik qaror qabul qilish, diqqat barqarorligi va emotsional muvozanatga ta'siri tahlil qilindi. Motivatsiya sportchini maqsadga yo'naltiruvchi ichki kuch sifatida, o'zini nazorat qilish esa ruhiy zo'riqish sharoitida harakatlarni tartibga soluvchi muhim psixologik mexanizm sifatida baholandi.

Pedagogik kuzatuv metodida karatechilarning mashg'ulotlar, nazorat janglari hamda musobaqaga yaqin tayyorgarlik jarayonidagi xatti-harakatlari o'rganildi. Sportchilarning jang oldidan hayajonlanishi, murabbiy ko'rsatmalarini qabul qilishi, diqqatini jamlashi, nafas olish ritmi, ortiqcha harakatlari, raqibga nisbatan reaksiyasi va taktik rejaga amal qilishi kuzatildi. Ushbu belgilar sportchilarning stressga moslashuv darajasi hamda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining shakllanganlik darajasini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotda taqqoslash metodi orqali motivatsiyasi yuqori va past, o'zini nazorat qilish darajasi barqaror va beqaror bo'lgan sportchilar faoliyati o'zaro solishtirildi. Natijalar ichki motivatsiyasi kuchli karatechilar musobaqa sharoitini shaxsiy rivojlanish, tajriba orttirish va mahoratini namoyish etish imkoniyati sifatida qabul qilishini ko'rsatdi. O'zini nazorat qilish ko'nikmalari rivojlangan sportchilar esa stress holatlarida ham taktik intizomni saqlab qolishga qodir ekanligi aniqlandi.

Suhbat va pedagogik tahlil metodlari yordamida murabbiyning qo'llab-quvvatlovchi munosabati, aniq ko'rsatmalari, musobaqaga yaqin mashg'ulotlarni modellashtirishi hamda sportchilarda o'ziga ishonch hissini shakllantirishi musobaqaoldi stressini boshqarishda muhim omillardan biri sifatida o'rganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari muhim pedagogik-psixologik omil ekanligini ko'rsatdi. Kuzatuv va tahlillar shuni anglatdiki, motivatsiyasi yuqori bo'lgan karatechilar musobaqa oldidan yuzaga keladigan hayajon va ruhiy zo'riqishni salbiy holat sifatida emas, balki jangga tayyorgarlikni kuchaytiruvchi tabiiy jarayon sifatida qabul qiladilar. Bunday sportchilar musobaqaga mas'uliyat bilan yondashadi, raqibning kuchidan qat'i nazar, o'z imkoniyatlarini namoyon etishga intiladi hamda murabbiy tomonidan berilgan taktik ko'rsatmalarga amal qilishda barqarorlik namoyish etadi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ichki motivatsiyasi shakllangan karatechilarda musobaqaoldi stressining salbiy ta'siri nisbatan past bo'ladi. Ular jang natijasini faqat g'alaba yoki mag'lubiyat mezoni bilan baholamay, musobaqani o'z mahoratini sinash, tajriba orttirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda sportdagi shaxsiy rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Shu sababli bunday sportchilarda xavotir darajasi nazorat ostida bo'lib, jang davomida diqqatni saqlash, raqib harakatlarini kuzatish va zarur vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish imkoniyati yuqori bo'ladi.

O'zini nazorat qilish ko'nikmalari rivojlangan sportchilar musobaqa oldidan nafas olish ritmini boshqarish, fikrlarni tartibga solish, ortiqcha hayajonni kamaytirish va impulsiv harakatlardan saqlanishda samaraliroq ekanligi aniqlandi. Bunday karatechilar jang boshlanishidan oldin o'z holatini nazorat qiladi, keraksiz tashqi omillarga berilmaydi hamda raqib yoki tomoshabinlar bosimiga haddan tashqari e'tibor qaratmaydi. Natijada ularning texnik harakatlari aniqroq, taktik intizomi barqarorroq va jang jarayonidagi qarorlari puxtarroq bo'ladi.

Motivatsiyasi sust yoki o'zini nazorat qilish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagan sportchilarda esa musobaqaoldi stressi ko'proq xavotir, shoshqaloqlik, o'ziga ishonchsizlik va diqqatning tarqoqlashuvi ko'rinishida namoyon bo'ldi. Ular jang vaqtida muddatidan oldin hujum qilish, himoyada kechikish, masofani yo'qotish yoki murabbiy ko'rsatmalarini to'liq bajara olmaslik holatlariga ko'proq moyil bo'ldilar. Shuningdek, murabbiyning aniq, qisqa va qo'llab-quvvatlovchi ko'rsatmalari sportchilarda ishonch hissini oshirishi, ortiqcha stressni kamaytirishi hamda musobaqaviy xulq-atvorning barqarorlashuviga xizmat qilishi aniqlandi.

WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining ahamiyati sport tayyorgarligining psixologik tarkibiy qismini chuqur anglashni talab etadi. Karate sportida jang natijasi ko'pincha qisqa vaqt ichida bajarilgan aniq texnik harakatlar, to'g'ri tanlangan masofa, raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish hamda hakamlar talablariga mos taktik faoliyat bilan belgilanadi. Bunday sharoitda sportchining ruhiy holati uning texnik-taktik imkoniyatlarini namoyon etish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar sportchi musobaqa oldidan ortiqcha hayajon, qo'rquv yoki o'ziga ishonchsizlikka berilsa, mashg'ulotlar davomida shakllangan ko'nikmalarini to'liq namoyon qila olmaydi.

Motivatsiya musobaqaoldi stressining mazmunini o'zgartiruvchi muhim omil sifatida qaralishi lozim. Ichki motivatsiyasi kuchli bo'lgan karatechi musobaqani xavfli sinov sifatida emas, balki o'z mahoratini namoyon etish va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa sportchining emotsional holatini barqarorlashtiradi, mag'lubiyatdan haddan tashqari qo'rqishni kamaytiradi va jang jarayoniga ongli yondashish imkonini beradi. Aksincha, motivatsiya faqat tashqi natijalar, medal, reyting yoki boshqalarning bahosiga bog'langan bo'lsa, sportchida psixologik bosim kuchayadi. Bunday bosim musobaqaoldi stressini orttirib, sportchining erkin va ishonchli harakat qilishiga to'sqinlik qiladi.

O'zini nazorat qilish ko'nikmalari motivatsiyani amaliy faoliyatga aylantiruvchi muhim mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Sportchida g'alabaga intilish kuchli bo'lishi mumkin, biroq u o'z nafasini, fikrlarini, emotsional reaksiyalarini va impulsiv harakatlarini boshqara olmasa, bu intilish ortiqcha shoshqaloqlikka olib keladi. WKF karate janglarida shoshilinch qarorlar ko'pincha texnik xatolar, ochiq zonalarning yuzaga kelishi, himoyada kechikish yoki taktik rejaning buzilishi bilan yakunlanadi. Shu sababli o'zini nazorat qilish sportchining jang davomida sovuqqonlikni saqlashi, murabbiy ko'rsatmalariga amal qilishi va vaziyatga moslashuvchan javob qaytarishini ta'minlaydi.

Murabbiyning pedagogik yondashuvi ushbu jarayonda alohida ahamiyatga ega. Murabbiy sportchidan faqat natija talab qilish bilan cheklanmasdan, uni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashi, musobaqaga yaqin sharoitlarni mashg'ulotlarda modellashtirishi hamda stressni boshqarish usullarini muntazam o'rgatishi zarur. Nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga ko'rsatma berish, nazorat janglari va mashg'ulotlardan keyingi tahlillar karatechilarda psixologik barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Demak, motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari WKF karatechilarining musobaqaoldi stressini boshqarishda bir-birini to'ldiruvchi hamda sport natijalarining barqarorligini ta'minlovchi muhim pedagogik-psixologik omillar hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLFLAR

WKF karatechilarida musobaqaoldi stressini boshqarishda motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari sport tayyorgarligining muhim pedagogik-psixologik tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Karate sportida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy kuch, tezkorlik, texnik usullarni mukammal bajarish yoki taktik bilimlarga, balki sportchining ruhiy barqarorligi, emotsional holatini boshqara olishi, diqqatini jang vazifalariga jamlay bilishi va murabbiy ko'rsatmalarini aniq bajarishiga ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli musobaqaoldi stressini boshqarish masalasi WKF karatechilarini tayyorlash tizimida alohida ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, motivatsiya sportchini musobaqaga ruhiy jihatdan safarbar etadi, uning maqsad sari intilishini kuchaytiradi hamda murakkab vaziyatlarda irodaviy faolligini saqlab qolishga yordam beradi. Ayniqsa, ichki motivatsiyaning shakllanganligi karatechining musobaqani faqat g'alaba yoki mag'lubiyat mezoni bilan emas, balki o'z mahoratini namoyon etish, tajriba orttirish va shaxsiy rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishiga xizmat qiladi. Bunday yondashuv sportchida ortiqcha qo'rquv va xavotirni kamaytirib, stressni boshqariladigan holatga keltiradi hamda jang jarayonida emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

O'zini nazorat qilish ko'nikmalari sportchining stressli vaziyatlarda o'z fikrlari, hissiyotlari, nafas olish jarayoni, mushaklar tarangligi va harakat reaksiyalarini boshqarish imkoniyatini kengaytiradi. Mazkur ko'nikmalar rivojlangan karatechilar musobaqa oldidan ortiqcha hayajonga berilmaydi, diqqatini raqib harakatlari va taktik vazifalarga qaratadi, shoshqaloq qarorlardan saqlanadi hamda jang davomida barqaror faoliyat ko'rsatadi. Natijada texnik harakatlarning aniqligi, taktik intizom darajasi va sport natijalarining ishonchligi ortadi.

Murabbiy ushbu jarayonda asosiy pedagogik yetakchi sifatida namoyon bo'ladi. U sportchilarda motivatsiyani shakllantirishi, o'zini nazorat qilish mashqlarini muntazam qo'llashi, musobaqaga yaqin vaziyatlarni mashg'ulotlar jarayonida modellashtirishi hamda har bir karatechiga individual yondashuvni ta'minlashi zarur. Shuningdek, nafas mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga ko'rsatmalar berish va nazorat janglaridan foydalanish sportchilarning psixologik tayyorgarligini yanada mustahkamlaydi.

Shunday qilib, WKF karatechilarida motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini tizimli ravishda rivojlantirish musobaqaoldi stressining salbiy ta'sirini kamaytirish, sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish hamda musobaqaviy faoliyat barqarorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. X. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O'zDJTI nashriyoti.
2. Salomov, R. S. (2007). Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'zDJTI nashriyoti.
3. Kerimov, F. A. (2004). Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Zar qalam.
4. Matkarimov, R. M. (2018). Sport psixologiyasi. Fan va texnologiya.
5. Nurimov, R. I. (2005). Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'zDJTI nashriyoti.
6. Abdullayev, A. A. (2017). Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
7. Umarov, D. X. (2019). Sportchilarni psixologik tayyorlash asoslari. Fan va texnologiya.
8. Raximov, M. M. (2020). Yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarligining psixologik jihatlari. O'zDJTSU nashriyoti.
9. Ibragimov, A. K. (2021). Karate sportida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasi. O'zDJTSU nashriyoti.
10. Xudoyberdiyev, S. M. (2022). Sport faoliyatida motivatsiya va irodaviy sifatlarni shakllantirish. Ilm ziyo.
11. Tursunov, U. S. (2020). Sportchilarda musobaqoldi psixologik holatlarni boshqarish. O'zDJTSU nashriyoti.
12. G'aniyev, B. B. (2019). Jismoniy tarbiya va sportda pedagogik nazorat. Fan va texnologiya.
13. Mahmudov, K. M. (2021). Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikning pedagogik asoslari. Innovatsiya ziyo.
14. Qo'chqorov, A. R. (2022). Yakkakurash sport turlarida musobaqaviy faoliyatni boshqarish. O'zDJTSU nashriyoti.
15. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
17. Cox, R. H. (2012). Sport psychology: Concepts and applications. McGraw-Hill.
18. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
19. Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer.
20. Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. Sports Medicine, 42(10), 829-843.

- 
- 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(3)

© 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.