



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(4)
2026

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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 360 sahifa,
12-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)
Wookyuu 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

Maktab o'quvchilarining musiqiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	10
<i>Abilov Muslim Normuxammadovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashning pedagogik ahamiyati.....	14
<i>Bolqiyev Axmad</i>	
Jamiyat muhitida radikalizmning oldini olishga qaratilgan uzluksiz profilaktika tizimini yaratish	17
<i>Axmedova Iroda Shaxitbekovna</i>	
Inklyuziv ta'lim va gospital pedagogikani rivojlantirishda pedagogning tashkilotchilik madaniyati: nazariy va amaliy aspektlar	22
<i>Djabborov Ma'sud Bahriddinovich, Arolova Zarina Lochin qizi</i>	
Developing Sociolinguistic Competence in Intensive Teaching of Foreign Languages to Adults	28
<i>G. R. Tolibova</i>	
Языковая выразительность и художественный мир сказки "Муха-Цокотуха"	31
<i>Garifullina Alsu Robert qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda nasriy asarlarni o'qitish	35
<i>Ibodullayeva Madina Muzaffar qizi</i>	
Nutq kamchiligiga ega bo'lgan bolalarda nutq faoliyatining yuzaga kelish xususiyatlari	38
<i>Ibroximova Fotimaxon Qobiljon qizi</i>	
Rezervga bo'shatilgan harbiy xizmatchilarni fuqarolik hayotiga ijtimoiy-psixologik reintegratsiyasining nazariy-metodologik tahlili (CTP dasturi misolida).....	42
<i>Ikmatullayev G'ayrat Zokirovich</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining o'quv motivatsiyasini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish yo'llari	47
<i>Islamova Fotima Shamsiddinovna, Ismoilova Mohinur Faxriddin qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida milliy o'quv dasturini amaliyotga joriy etishning asosiy tamoyillari	52
<i>Mamanazar Djumayev</i>	
Turli vazn toifalaridagi dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish	61
<i>I. B. Matmuratova</i>	
Maktabgacha ta'limda xalqaro monitoring va baholash dasturlarining o'rni	65
<i>Mutalova Dilnoza Abdurashidovna</i>	
Raqamli texnologiyalar orqali o'quvchilarning intellektuallik koeffitsientini rivojlantirish va zamonaviy ko'nikmalarini shakllantirish	69
<i>Normamatova Sevinch Asror qizi</i>	
Ona tilidan o'quvchilarning pragmatik kompetensiyasining rivojlanganlik darajasini aniqlash mezonlari.....	73
<i>Oloqova O'g'iljon Mamanazarovna</i>	
Oliy ta'limda adaptiv raqamli ta'lim texnologiyalari asosida o'quv jarayoni samaradorligini oshirish modeli ...	77
<i>Quchqarova Dilnovoz Shaymaxammad qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini autentik videomateriallar asosida rivojlantirish metodikasi	81
<i>Qurbonova Shalola Ilhomiddinovna</i>	
Jadid ma'rifatparvarlari pedagogik merosini tadqiq etishning zamonaviy ijtimoiy-pedagogik ahamiyati	84
<i>Raxmatova Dilbar Anvar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining funksional savodxonligini xalqaro baholash dasturlari asosida rivojlantirish	88
<i>Shavqiddin Burxonov</i>	
Development of Students' Artistic Taste and Aesthetic Education as a Pedagogical Problem.....	91
<i>Temirov Murodjon Anvarovich</i>	
O'smirlarda huquqiy madaniyatni shakllantirishda ma'naviy-ma'rifiy faoliyatning pedagogik imkoniyatlari...	95
<i>Umarov Qobiljon</i>	



Ta'lim va tarbiya tizimida falsafiy yondashuvning pedagogik asoslari	98
Umurov Sharif Rajabovich	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida so'z turkumlariga oid mashg'ulotlar ustida ishlash	102
Voxidova Muqaddas Rasuljon qizi	
Методические основы развития критического мышления обучающихся при изучении информационных технологий в условиях использования искусственного интеллекта	106
Панжиева Назокат Нормухаматовна	
Динамика морфологической системы современного русского языка в условиях цифровизации	111
Тураева Дилфуза Даминовна	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri	116
Abdug'aniyeva Saodat Shuhrat qizi	
Blended Learning Pedagogy in University EFL Writing Courses: Effects on Linguistic Accuracy and Learner Autonomy	120
Inomidinova Dildorxon Ikramovna	
O'smirlik davrida psixologik rivojlanishning muhim jihatlari va uning determinantlari.....	125
M. S. Usmonova	
The Relationship Between Grammar Knowledge and Writing Proficiency in EFL Learners	130
Tahirova Shaxribonu	
Особенности интерпретации юридических терминов в медиатекстах.....	139
Хамидова Нигора Тулкуновна	
Sportchilarning ijtimoiy moslashuvda murabbiy shaxsining roli	142
Akbarova Maloxatoyimposhsha Saidto'ra qizi	
Raqamli asrda yoshlarning media savodxonligi: ingliz tili og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda vlog yuritishning o'rni.....	146
Akramova Yulduz Farxadovna, To'rayeva Maftuna Ravshanovna	
Naqshbandiya ta'limotida psixospihritual paradigmalarning mohiyati	151
Ashurova Gulru	
Raqamli ta'lim muhitida talabalarining hamkorlikdagi o'quv faoliyatini monitoring qilish mexanizmlari.....	154
Bekmuratov Qadirbergen Quwanishbaevich	
Oliy ta'lim muassasasi talabalarining kasbiy-ijodiy qobiliyatlarini takomillashtirish.....	158
Hotamov Lochinbek Uktam o'g'li	
Improving Speaking Skills Through Authentic Videos Abstract	162
Imamaliyeva Gulnoza Ulug'bekovna	
Bo'lajak o'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi (pedagogik ritorika fani misolida).....	168
Ismoilov Muhammadkarim Miraxmat o'g'li	
Boshlang'ich ta'limda kommunikativ universal o'quv faoliyatlarini rivojlantirishning texnologik asoslari (2-sinf rus tili darslari misolida)	170
Jabborova Muslima Toxirovna	
Pedagogik amaliyot jarayonida talabalarining kasbiy kompetensiyasini shakllantirishning innovatsion mexanizmlari	175
Karimova Barno Ergashevna	
Raqamli ta'lim muhitida milliy o'quv dasturini amaliyotga joriy etishning asosiy tamoyillari	178
Mamanazar Djumayev	
Raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim jarayoniga sun'iy intellekt texnologiyalarini joriy etishning pedagogik-didaktik asoslari	187
Maxmudova Gulchiroy G'anisherovna	
Regbi mashg'ulotlari jarayonida talabalarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning differensial metodikasi	191
Nematov Bahodirbek Baxtiyor o'g'li	
Oila muhitida siblinglararo munosabatlarda psixologik manipulyatsiyaning namoyon bo'lish xususiyatlari... ..	195
Nishanova Zulfizar Yashin qizi	

Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini tayyorlashning hozirgi holati hamda innovatsion ta'lim texnologiyalari va tpack yondashuvi asosida pedagogik shart-sharoitlarni takomillashtirish	199
<i>Nozimabonu Tojiboyeva</i>	
Agressiv xulqning ijtimoiy-psixologik determinantlari.....	204
<i>O'ktamova Shohida Odilbek qizi</i>	
Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik afzalliklari va xavflari.....	209
<i>Oqil Ochilov Lutfullo o'g'li</i>	
Kichik tadbirkorlik subyektlarining hudud eksport salohiyatini oshirishga ta'sirining ekonometrik-statistik tadqiqi	214
<i>Boymatova Dildora Olim qizi, Toshaliyeva Saodat Toxirovna</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarga tovush yo'nalishini aniqlashtirish metodikasi.....	218
<i>Haydarov Islomjon Hatamjon o'g'li</i>	
Bolalar folklori asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining badiiy-ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	222
<i>Jo'raboyeva Mushtariy Jamoldin qizi</i>	
O'zbekistonda maktab ta'limida o'quvchilarning kasbiy salohiyatini aniqlashda sun'iy intellektdan foydalanish	228
<i>Karimova Sarvinoz Hojiqurbonovna</i>	
Aqli zaif bolalarning so'zlashuv nutqiga qo'yiladigan talablar	233
<i>N. S. Mirbabayeva</i>	
Oliy ta'lim muassasasida ta'lim va tarbiya berish metodlari	237
<i>Kamalov Rustam Azizovich</i>	
Bo'lajak logopedlarni tayyorlashda pedagogik mahoratini rivojlantirish xususiyatlari.....	241
<i>Shamsiyeva Sevara Yusupovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani rivojlantirishda loyihaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	244
<i>Tangirqulov Elmurod Aliyarovich</i>	
Ta'lim jarayonida sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalardan foydalanish	248
<i>Toshtemirova Sarvinoz Obidovna</i>	
Shaxsning ijtimoiy-psixologik yo'naltirilganligi guruhviy jipslikni belgilovchi individual omil sifatida	251
<i>Turayev Nurmuhammad Alibek Fozil o'g'li</i>	
Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalar og'zaki va yozma nutqini rivojlantirish (aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar misolida).....	254
<i>G'ofurova Umida O'tkirbek qizi</i>	
The Role of Artificial Intelligence in Creating Interactive Methods in English.....	258
<i>Urozboyeva Mavluda Shukurlo qizi</i>	
Bo'lajak muhandislarda ekologik madaniyatni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari	262
<i>Xalikova Xurshida Abdullayevna</i>	
Suv ekotizimlarida turlar sonining kamayishini eDNA metabarkoding orqali aniqlash va uning oziq-ovqat xavfsizligidagi ahamiyati.....	267
<i>Xalilova Nigora Ixtiyorovna, Izzatilloeva Umida Kamolovna</i>	
Asalarilar sonining kamayishi va global ekologik xavf	272
<i>Xalilova Nigora Ixtiyorovna, Sayfulloyeva Dilnura Samandarovna</i>	
Enhancing A2 Learners' English Speaking Skills Through Short Stories With Structured Question-and-Answer Activities.....	276
<i>Xudoyberdiyeva G. Sh.</i>	
Кризис интеллигента и поиск смысла жизни в русской и мировой прозе XX Века: сравнительный анализ романов "Обломов" (И. Гончаров) и "Великий гатсби" (Ф. С. Фицджеральд) ..	280
<i>Аманова А. А., Саттарова М.</i>	
Понятие профессиональной ориентации и ее педагогическая сущность	285
<i>Каримова Наргиза Абдугафуровна</i>	
Talabalarning sun'iy intellektli ta'limiy vositalarni loyihalash kompetentligini shakllantirishning pedagogik shartlari	289
<i>Toxirov Feruz Jamoliddinovich</i>	



Maktab ta'lim tizimida STEAM yondashuvini joriy etishda loyiha boshqaruvining roli va samaradorligi	293
<i>Avalboyeva Mavluda Abdumalikovna</i>	
Raqamli texnologiyalar vositasida bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning innovatsion mexanizmlari	300
<i>Xodjayeva Matlyuba Rustamovna</i>	
Biologiya darslarida interaktiv metodlar orqali o'quvchilarning tanqidiy va kreativ fikrlashini rivojlantirish	304
<i>Hayitov Abdurasul Eshdavlatovich, Anvarjonova Odinaxon Xayrullo qizi, Rahimova Fazilat Akrom qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda innovatsion pedagogik texnologiyalar vositasida tabiiy fanlarga doir bilimlarni shakllantirish	309
<i>Nuriddinova Maysara Ikramovna, Eshonqulova Uralbuvish Fayzullayevna</i>	
Brayl sistemasidagi boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni o'qitishda interfaol uslublardan foydalanish	312
<i>Nuriddinova Maysara Ikramovna, Jo'raqulova Sharofat Baxtiyorovna</i>	
Метод параллельного переноса при делении угла с недоступной вершиной	315
<i>Эсонов Мунавваржон Муқимжонович</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida geometrik masalalarni yechish	318
<i>Sobirova Dinora Umidjon qizi</i>	
O'zbekistonda raqamli jamiyat sharoitida internetdan foydalanish savodxonligini oshirish muammolari va yechimlari	323
<i>Boboqulova Dildora Xolmamat qizi</i>	
Saida Sherahmad qizi hayoti va faoliyatida jadid ayollar ta'limiy qarashlarining namoyon bo'lishi	326
<i>Ergashova Mehriniso Husniddin qizi</i>	
Formation of Environmental Protection and "Green" Economy Concepts among School-Age Youth	329
<i>Kholmominova Oygul Jumayevna</i>	
Boshlang'ich sinf darslarining samaradorligini oshiruvchi interfaol metodlar va ularning ahamiyati	333
<i>Mavlonova Mohlaroyim Nurmat qizi</i>	
Bo'lajak surdopedagoglarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish	338
<i>Raximova Muniraxon Iloxomovna</i>	
XX asrning boshlarida Buxoroda jadidchilik harakati asoschilarining ta'lim-tarbiyaga qo'shgan hissasi	342
<i>Safarova Gulzoda Ismoilovna</i>	
O'smirlarda agressiv holatlar va deviant xulq-atvorning psixologik xususiyatlari	346
<i>Shaymardanova Nargiza Maxmanaxarovna</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari	349
<i>Yigitaliyev Abubakir Farxodjon o'g'li</i>	
Shaxs rivojlanishida motivlarning ahamiyati: psixologik tahlil	354
<i>Sh. Mirabdullayeva</i>	



YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA SPORTCHILARNING MUSOBAQAOLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Yigitaliyev Abubakir Farxodjon o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari yoritiladi. Musobaqaoldi davri sportchi faoliyatida mas'uliyat, emotsional zo'riqish, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va irodaviy barqarorlik kabi psixologik omillar kuchli namoyon bo'ladigan bosqich sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotda murabbiy va sportchi o'rtasidagi pedagogik muloqot, individual yondashuv, motivatsion tayyorgarlik, autogen mashqlar, vizualizatsiya, o'zini boshqarish usullari hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Yengil atletika sport turlarida natijaga erishish faqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka emas, balki sportchining psixologik holati, stressga chidamliligi va musobaqa vaziyatida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olishiga ham bog'liq. Maqolada sport ta'limi jarayonida psixologik tayyorgarlikni tizimli tashkil etish, sportchilarda ishonch, qat'iyat, diqqat barqarorligi va ijobiy musobaqaviy motivatsiyani shakllantirish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, musobaqaoldi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sportchi, pedagogik shart-sharoitlar, motivatsiya, stressga chidamlilik, o'zini boshqarish.

Abstract: This article examines the pedagogical conditions for improving athletes' pre-competition psychological preparation in athletics training. The pre-competition period is interpreted as a stage of sports activity in which psychological factors such as responsibility, emotional tension, self-confidence, concentration, and volitional stability become especially significant. The study analyzes the importance of pedagogical communication between coach and athlete, individual approach, motivational preparation, autogenic exercises, visualization, self-regulation methods, and training sessions modeled on competition conditions. In athletics, achieving high performance depends not only on physical and technical preparedness but also on the athlete's psychological state, resistance to stress, and ability to fully demonstrate personal potential during competition. The article substantiates the need for systematic organization of psychological preparation in sports education, as well as the development of confidence, persistence, attention stability, and positive competitive motivation among athletes.

Key words: athletics, pre-competition preparation, psychological preparation, athlete, pedagogical conditions, motivation, stress resistance, self-regulation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические условия совершенствования предсоревновательной психологической подготовки спортсменов на занятиях лёгкой атлетикой. Предсоревновательный период рассматривается как этап спортивной деятельности, в котором особенно ярко проявляются такие психологические факторы, как ответственность, эмоциональное напряжение, уверенность в себе, концентрация внимания и волевая устойчивость. В исследовании анализируется значение педагогического общения между тренером и спортсменом, индивидуального подхода, мотивационной подготовки, аутогенных упражнений, визуализации, методов саморегуляции, а также тренировок, приближённых к соревновательным условиям. Достижение результата в лёгкой атлетике зависит не только от физической и технической подготовленности, но и от психологического состояния спортсмена, его устойчивости к стрессу и способности полноценно проявить свои возможности в условиях соревнования. В статье обосновывается необходимость системной организации психологической подготовки в процессе спортивного образования, формирования у спортсменов уверенности, настойчивости, устойчивости внимания и положительной соревновательной мотивации.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, предсоревновательная подготовка, психологическая подготовка, спортсмен, педагогические условия, мотивация, стрессоустойчивость, саморегуляция.

KIRISH

Yengil atletika sport turlari sportchidan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab faoliyat sohasi hisoblanadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida natijaning muvaffaqiyatli bo'lishi ko'pincha sportchining musobaqaoldi holatini to'g'ri boshqarishi, o'z kuchiga ishonishi, diqqatni kerakli vazifaga jamlay olishi va emotsional zo'riqish sharoitida barqaror harakat qila olishiga bog'liq. Shu sababli yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Musobaqaoldi davri sportchi uchun mas'uliyat kuchayadigan, raqiblar, natija, murabbiy talabi, jamoa ishonchi va shaxsiy maqsadlar ta'sirida psixologik bosim ortadigan muhim bosqichdir. Bu davrda sportchida hayajon, xavotir, o'z imkoniyatiga shubha, ortiqcha ruhiy zo'riqish yoki, aksincha, loqaydlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Agar bunday holatlar pedagogik jihatdan to'g'ri boshqarilmasa, sportchining texnik harakatlari buziladi, diqqat tarqaladi, start oldi tayyorgarligi sustlashadi va musobaqadagi natija kutilgan darajada bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlikni jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda tashkil etishi zarur.

Yengil atletikada psixologik tayyorgarlik sportchida irodaviy barqarorlik, qat'iyat, o'zini boshqarish, tezkor qaror qabul qilish, emotsional muvozanat va musobaqaviy motivatsiyani shakllantirishga qaratiladi. Bunda pedagogik shart-sharoitlar alohida ahamiyatga ega. Murabbiyning sportchi bilan individual ishlashi, mashg'ulotlarda musobaqaga yaqin vaziyatlarni yaratishi, ijobiy psixologik muhitni ta'minlashi, sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishi va ruhiy qo'llab-quvvatlashi musobaqaoldi tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, autogen mashqlar, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ichki nutq, maqsad qo'yish va ijobiy o'zini baholash usullaridan foydalanish sportchining musobaqaga psixologik tayyorligini mustahkamlaydi.

Sport ta'limi jarayonida bu masala bo'lajak murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassisleri uchun ham muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Chunki zamonaviy sport natijasi faqat jismoniy imkoniyatlar bilan emas, balki sportchining musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlay olishi bilan ham belgilanadi. Shu nuqtayi nazardan, yengil atletika mashg'ulotlarida musobaqaoldi psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlarini ilmiy asosda o'rganish sportchilarning barqaror natijaga erishishi, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishi va sport ta'limi sifatini yaxshilashi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi masalasi sport pedagogikasi va sport psixologiyasining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur muammo bo'yicha xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan sport natijalariga ta'sir etuvchi psixologik omillar, stressni boshqarish, motivatsiya hamda sportchining ruhiy barqarorligini shakllantirish masalalari keng o'rganilgan.

Rus olimi L.P. Matveev sport tayyorgarligi nazariyasida sportchining muvaffaqiyatli faoliyati jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, musobaqaoldi davrida sportchining ruhiy holatini boshqarish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biridir.

V.N. Platonov esa sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimini tahlil qilib, psixologik tayyorgarlikni sport mahoratini shakllantirishning ajralmas qismi sifatida baholaydi. Olim musobaqa sharoitlariga moslashish, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni rivojlantirish zarurligini asoslab beradi.

Sport psixologiyasi sohasida R.S. Weinberg va D. Gould tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, motivatsiyasi va emotsional holati musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Mualliflar vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, maqsad qo'yish va relaksatsiya usullarining sportchilar ruhiy tayyorgarligini oshirishdagi samaradorligini ta'kidlaydilar.

R.H. Cox ham sport faoliyatida psixologik omillarning ahamiyatini yoritib, musobaqaoldi hayajonini boshqarish sportchining funksional imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga xizmat qilishini qayd etadi.

Mahalliy olimlardan R.S. Salomov sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid ilmiy ishlarida sportchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish va musobaqa faoliyatiga tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratgan.

A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bo'yicha tadqiqotlarida murabbiy va sportchi o'rtasidagi pedagogik hamkorlik sportchining psixologik tayyorgarligini shakllantirishda muhim o'rin tutishini ta'kidlaydilar.

R.M. Matkarimovning sport psixologiyasiga oid ishlari esa sportchilarda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish masalalarini qamrab oladi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuv, motivatsion qo'llab-quvvatlash, psixologik treninglar, vizualizatsiya va autogen mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Biroq yengil atletika mashg'ulotlari sharoitida



mazkur pedagogik shart-sharoitlarni kompleks ravishda qo'llash masalasi yetarlicha o'rganilmagan. Shu sababli ushbu tadqiqot yengil atletikachilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash va ilmiy asoslashga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlarni aniqlashga yo'naltirilgan nazariy-tahliliy va amaliy-metodik yondashuv asos qilib olindi. Mazkur yondashuv sportchining musobaqaoldi ruhiy holatini faqat individual psixologik kechinma sifatida emas, balki murabbiy faoliyati, mashg'ulot mazmuni, motivatsion muhit, pedagogik muloqot va sportchi shaxsining irodaviy rivojlanishi bilan bog'liq yaxlit jarayon sifatida o'rganishga imkon berdi. Tadqiqotda yengil atletika sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni start oldi holati, qisqa vaqt ichida maksimal natija ko'rsatish zarurati, texnik harakatlarning aniqligi va emotsional barqarorlik talablari hisobga olindi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, qiyosiy tahlil, suhbat, umumlashtirish va modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali sport psixologiyasi, yengil atletika nazariyasi, musobaqaoldi tayyorgarlik, motivatsiya, stressga chidamlilik va o'zini boshqarish masalalariga oid nazariy qarashlar o'rganildi. Pedagogik kuzatish yordamida mashg'ulot jarayonida sportchilarning ruhiy holati, mashqlarni bajarishdagi ishonchi, diqqatni jamlash darajasi, murabbiy ko'rsatmalariga munosabati va musobaqaga yaqin vaziyatlardagi xatti-harakatlari tahlil qilindi.

Qiyosiy tahlil metodi orqali musobaqaoldi psixologik tayyorgarlikni tashkil etishning turli pedagogik usullari solishtirildi. Bunda autogen mashqlar, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, maqsad qo'yish, musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish va individual suhbatlarning samaradorligi nazariy jihatdan baholandi. Suhbat metodi sportchilarning musobaqaoldi hayajoni, xavotiri, o'ziga ishonchi, natijaga munosabati va murabbiy qo'llab-quvvatlashiga ehtiyojini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

Tadqiqotda pedagogik shart-sharoitlar sifatida mashg'ulotlarda ijobiy psixologik muhit yaratish, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, musobaqaga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish, ruhiy zo'riqishni boshqarishga o'rgatish, sportchining o'z imkoniyatiga ishonchini mustahkamlash va murabbiy-sportchi hamkorligini rivojlantirish belgilandi. Ushbu metodik yondashuv musobaqaoldi psixologik tayyorgarlikni yengil atletika mashg'ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi sifatida o'rganishga xizmat qildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish uchun pedagogik shart-sharoitlarni tizimli tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida faqat jismoniy yuklama, texnik harakatlar va natija ko'rsatkichlariga e'tibor qaratish yetarli emasligi aniqlandi. Sportchining musobaqaga ruhiy tayyorligi, o'z imkoniyatiga ishonchi, diqqatni boshqarishi, hayajonni me'yorida ushlashi va murabbiy ko'rsatmalarini psixologik barqarorlik bilan qabul qilishi natijaga bevosita ta'sir etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, musobaqaoldi davrida sportchilarda eng ko'p uchraydigan psixologik holatlar hayajon, xavotir, ortiqcha mas'uliyat hissi, natijadan qo'rqish, raqibni haddan tashqari kuchli tasavvur qilish va o'z imkoniyatiga shubha bilan qarashdir. Bunday holatlar, ayniqsa, qisqa masofaga yugurish, sakrash va uloqtirish turlarida texnik aniqlikning pasayishiga, start oldi harakatlarning buzilishiga hamda sportchining o'z kuchini to'liq namoyon eta olmasligiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarda psixologik tayyorgarlik elementlarini muntazam qo'llash sportchilarning musobaqa vaziyatiga moslashuvini kuchaytiradi.

Natijalar individual yondashuvning samaradorligini ham tasdiqladi. Har bir sportchining temperament xususiyatlari, musobaqaga munosabati, emotsional barqarorligi, tajribasi va motivatsion ehtiyojlari turlicha bo'lgani sababli, murabbiy psixologik tayyorgarlikni bir xil shaklda emas, balki shaxsiy xususiyatlarga mos holda tashkil etishi lozim. Ayrim sportchilar uchun ishonchni mustahkamlovchi suhbatlar muhim bo'lsa, boshqalar uchun nafasni boshqarish, vizualizatsiya yoki musobaqaviy vaziyatlarni oldindan modellashtirish samaraliroq bo'ladi.

Tadqiqotda aniqlanishicha, autogen mashqlar, ijobiy ichki nutq, qisqa muddatli relaksatsiya, maqsadni aniq belgilash va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Murabbiy tomonidan beriladigan ijobiy, aniq va vazifaga yo'naltirilgan ko'rsatmalar sportchida ishonch, ruhiy tayyorgarlik va mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Shunday qilib, pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan musobaqaoldi psixologik tayyorgarlik yengil atletikachilarning barqaror chiqish ko'rsatishiga, emotsional zo'riqishni kamaytirishga va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport pedagogikasi va sport psixologiyasining o'zaro bog'liq yo'nalishi sifatida qaralishi lozim. Chunki sportchi musobaqa paytida faqat jismoniy kuch, texnik mahorat va taktik bilimga tayanibgina yuqori natijaga erisha olmaydi. Musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlik, o'zini boshqarish, diqqatni kerakli vazifaga yo'naltirish, emotsional zo'riqishni me'yorida saqlash va o'z imkoniyatiga ishonish hal qiluvchi omillardan biriga aylanadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik yengil atletika mashg'ulotlarining qo'shimcha elementi emas, balki uning ajralmas tarkibiy qismi sifatida tashkil etilishi zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqaoldi davrida sportchilarda yuzaga keladigan hayajon va xavotirni butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqariladigan darajaga keltirish muhimdir. Ma'lum darajadagi hayajon sportchini faollashtiradi, e'tiborini kuchaytiradi va musobaqaviy tayyorgarlikni oshiradi. Biroq ortiqcha ruhiy zo'riqish texnik xatolar, start oldi beqarorlik, harakat ritmining buzilishi va o'z kuchini to'liq namoyon eta olmaslikka olib keladi. Shuning uchun murabbiy sportchini musobaqaga faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy jihatdan ham bosqichma-bosqich tayyorlashi kerak.

Pedagogik nuqtayi nazardan individual yondashuvning ahamiyati juda katta. Har bir sportchining temperament turi, musobaqaviy tajribasi, o'ziga ishonch darajasi, stressga munosabati va motivatsiyasi turlicha bo'ladi. Shu bois bir sportchiga kuchli rag'batlantirish foydali bo'lsa, boshqasiga sokin suhbat, psixologik qo'llab-quvvatlash yoki diqqatni jamlash mashqlari ko'proq samara beradi. Murabbiy sportchi shaxsini yaxshi bilgan holda, psixologik tayyorgarlik vositalarini tanlashi zarur.

Yengil atletikada musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar alohida ahamiyatga ega. Start signali, vaqt bosimi, hakam ko'rsatmalari, raqiblar ishtiroki va natijani qayd etish kabi vaziyatlar mashg'ulot jarayonida muntazam modellashtirilsa, sportchi musobaqa muhitiga oldindan moslashadi. Bu esa haqiqiy musobaqada ortiqcha hayajonni kamaytiradi va sportchining barqaror chiqish ko'rsatishiga yordam beradi. Shuningdek, autogen mashqlar, nafasni boshqarish, vizualizatsiya va ijobiy ichki nutq usullari sportchining o'z ruhiy holatini ongli nazorat qilish ko'nikmasini rivojlantiradi.

Sport ta'limi tizimida bo'lajak murabbiylar ushbu metodlardan foydalanishni puxta egallashi lozim. Chunki murabbiyning pedagogik madaniyati, muloqot uslubi, baholash mezonlari va sportchiga bo'lgan munosabati musobaqaoldi psixologik tayyorgarlik samaradorligini belgilaydi. Shu jihatdan psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish yengil atletikachilarning sport natijalarini barqarorlashtirish, stressga chidamliligini oshirish va musobaqaviy faoliyatga ongli munosabatini shakllantirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqaoldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish sport natijalarining barqarorligi, sportchining o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi va mashg'ulot jarayonining pedagogik samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqaoldi davrida sportchining ruhiy holati jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, irodaviy qat'iyat va o'zini boshqarish ko'nikmalari yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan hisoblanadi.

Musobaqaoldi psixologik tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchining individual xususiyatlarini chuqur hisobga olishi zarur. Sportchilarning temperament turi, musobaqaviy tajribasi, stressga munosabati, motivatsion ehtiyoji va o'ziga ishonch darajasi turlicha bo'lganligi sababli, ularga bir xil pedagogik ta'sir ko'rsatish kutilgan natijani bermaydi. Shu bois psixologik tayyorgarlikda individual suhbatlar, motivatsion qo'llab-quvvatlash, maqsad qo'yish, ijobiy baholash va sportchining shaxsiy imkoniyatlariga mos topshiriqlardan foydalanish muhimdir.

Yengil atletika mashg'ulotlarida musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarni yaratish sportchilarning ruhiy moslashuvini kuchaytiradi. Start signali, vaqt bosimi, raqiblar bilan raqobat, hakam ko'rsatmalari va natijani qayd etish kabi vaziyatlarni mashg'ulot jarayonida modellashtirish sportchining haqiqiy musobaqaoldi hayajonini kamaytiradi. Shuningdek, autogen mashqlar, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq va qisqa relaksatsiya usullari sportchida o'z ruhiy holatini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Shunday qilib, musobaqaoldi psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishning asosiy pedagogik shart-sharoitlari ijobiy psixologik muhit yaratish, murabbiy va sportchi o'rtasida ishonchli muloqotni yo'lga qo'yish, individual yondashuvni ta'minlash, musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish va o'zini boshqarish metodlarini muntazam qo'llashdan iboratdir. Ushbu shart-sharoitlar yengil atletikachilarning stressga chidamliligini oshiradi, musobaqadagi barqarorligini mustahkamlaydi va sport ta'limi jarayonining sifatini yangi bosqichga ko'taradi.


Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015). O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. (2020). O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni. (2020).
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. (2020).
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yengil atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5281-son Qarori. (2021).
6. Salomov, R. S. (2005). Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'zDJTI nashriyoti.
7. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. X. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTI nashriyoti.
8. Kerimov, F. A. (2004). Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Zar qalam.
9. Matkarimov, R. M. (2018). Sport psixologiyasi. Fan va texnologiya.
10. Tursunov, U. T. (2019). Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya metodikasi. Innovatsiya-Ziyo.
11. Nurimov, R. I. (2005). Sport pedagogik mahorati va mashg'ulot jarayonini boshqarish. O'zDJTI nashriyoti.
12. Rasulev, A. T. (2018). Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. Fan va texnologiya.
13. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Olimpiyskaya literatura.
14. Matveev, L. P. (1991). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Fizkultura i sport.
15. Ozolin, N. G. (2004). Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdat. Astrel.
16. Ilin, E. P. (2012). Psixologiya sporta. Piter.
17. Rodionov, A. V. (2004). Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. Akademicheskiy proekt.
18. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
19. Cox, R. H. (2012). Sport psychology: Concepts and applications. McGraw-Hill.
20. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.

- 
- 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(4)

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

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

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