



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



No9
2025

- 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. 450 sahifa,
2-sentyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – 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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), 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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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)
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)

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

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

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

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), 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)

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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

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

“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

Maktabgacha ta'lim tashkiloti innovatsion faoliyatini rivojlantirish jarayoni.....	14
Ibragimova Gulsanam Nematovna	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim metodikasida qo'llanilishi va o'qituvchi kompetentligiga ta'siri	22
Abduyev Sheroz	
Boshlang'ich ta'limda "tabiatshunoslik" fanini raqamli platformalar orqali o'qitish metodikasini takomillashtirish: 5e modeli asosida dizayn, baholash va joriy etish.....	25
Ahmadaliyev Shohruh Bahromjon o'g'li	
Ingliz va rus leksikografiyasida o'zbek milliy taom nomlarining lingvistik tahlili	30
Bobojonova Zarina Rashidovna	
Rahbarlarda til bilish darajasi va hissiy intellekt (eq): o'zaro bog'liqlikni o'rganish	34
Isaqulova Baxtigul Xo'jamovna	
Frazeologizmlarni o'rgatishda matn asosida integratsiyalashgan dars modeli: xorijiy til o'rganuvchilar tajribasi	38
Jumayeva Sadbarg Mirolimovna	
O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari: rivojlangan davlatlar tajribasi tahlili	42
Karimova Moxichehra Rixsibayevna	
Rus va ingliz tillarida sharqona realiyalarning leksik-semantik tasnifi	46
Kulmamatova Aziza Do'stmamat qizi	
TRIZ metodikasi asosida texnokratik bolalar bilan ishlash tizimini takomillashtirish	50
Orifjonova Mavludaxon Abduqaxxor qizi	
Raqamli ta'lim muhitida pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish.....	53
Raximberganova Munajat Muzaffar qizi	
Structure of Social Conflict and Stages of its Development	57
Zaynutdinova Shahnoza Yuldashevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy faoliyatini baholash va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish.....	60
Abduraxmonova Nigoraxon Akramali qizi	
Expression of National Mental Characteristics in the Uzbek Lullaby.....	64
Alimbayeva Shaxlo Tursunovna	
Bo'lajak "texnologiya" fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashda kreativ kompetentlikni rivojlantirish tizimining pedagogik zarurati	69
Avazov G'oyibnazar Berdiyevich	
Bo'lajak tarbiyachilarda integratsiyalashgan ta'lim faoliyatini rivojlantirish orqali kommunikativ salohiyatini shakllantirish	72
Baratova Yulduz Asadullayevna	
Umumta'lim maktablarida molekulyar fizikani o'qitishning hozirgi holati	76
Boymirov Sherzod Tuxtayevich, Xudoynazarova Visola Musurmonqul qizi	
Ingliz tilini o'qitishda talabalarining mustaqil ta'lim olish kompetensiyasini akt vositasida rivojlantirish	80
Ergasheva Sevaraxon Ravshanjon qizi	
Maktabgacha ta'lim pedagoglarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish istiqbollari.....	84
O'rinova Feruzaxon O'ljayevna, Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi	
IIV litsey o'quvchilarining liderlik kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari.....	90
Gadoyeva Dildora Baxtiyorovna	
Improving the System of Human Resource Capacity Management in Higher Education Institutions: Evidence from Uzbekistan	98
Imomov I., Umirova D.	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni mantiqiy va tanqidiy fikrlashga o'rgatishning zamonaviy usullari.....	104
Iskandarova Munisa Bahodir qizi	
Tarbiyachi-pedagoglarning emotsional kompetensiyasini rivojlantirish	107
Jovmirzayeva Nargiza Quvondiqovna	



Maktabgacha ta'lim yoshdagi giperaktiv bolalarga ta'lim berishning pedagogik-psixologik usullari.....	110
<i>Jo'rayeva Nargiza Toirovna, Kamalova Sarvinoz</i>	
Blum taksonomiyasi asosida ilmiy kompetentlikni takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari.....	113
<i>Mustafayeva Nilufar Ulashovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi ovoz buzulishiga ega bolalar bilan guruhli mashg'ulotlarni tashkil qilish	117
<i>Umida O'tbasarova Mexmanovna, Maksudbekova Xovvajon Xamidbek qizi</i>	
Bolalar jamoasida do'stona munosabatlarni shakllantirishda rivojlanish markazlarida loyiha asosida o'qitish texnologiyasidan foydalanish usullari	121
<i>Quronova Ismigul Xolmurod qizi</i>	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda innovatsion metodlar orqali o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	126
<i>Rustamova Davlatxon Toyirjon qizi</i>	
Oliy ta'limda tarbiyaviy faoliyatni tashkil etishning innovatsion modellari	131
<i>Sanayeva Surayyo Bobonazarovna</i>	
"Tibbiy radiologiya" fanini o'qitishda pedagogik muloqot orqali tanqidiy operativ muloqotni o'stirishning o'ziga xos xususiyatlari.....	139
<i>Shukurova Sevara Ilhomovna</i>	
Improving High Jump Techniques	143
<i>Tajimbetov Anvar Tengelbayevich</i>	
Filologik va ijtimoiy-siyosiy fanlarda ta'lim jarayonining innovatsion metodlari.....	146
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Понятие логического мышления и его особенности у младших школьников.....	149
<i>Ахмаджонова Нозима Нодиржон қизи</i>	
Интеграция психологии, обучения английскому языку, дошкольного образования и туризма: междисциплинарная модель формирующего опыта	152
<i>Омонуллаева Дилофуза Асадулла қизи</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yin faoliyatida ijtimoiy motivlarni shakllantirish usullari.....	157
<i>Abduvaxobova Nodira</i>	
Boshlang'ich ta'limda kognitiv faollikni rivojlantirishning afzalliklari	160
<i>Ismailova Nozima Umaraliyevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini matnни tahlil qilishga o'rgatishda zamonaviy yondashuvlarning ahamiyati.....	164
<i>Utanbayeva Dildora Abdixadirovna</i>	
Dorivor o'simliklar kursini o'qitish metodikasini takomillashtirishda keys texnologiyalaridan foydalanish	168
<i>Mirzaboyev Timur Bisenbay o'g'li</i>	
Oliy ta'lim talabalarida ijtimoiy-axloqiy kompetensiyani rivojlantirish: empirik tadqiqot natijalari	171
<i>To'raqulov Akbar Rustam o'g'li</i>	
Gerontotexnologiya ijtimoiy-pedagogik innovatsiya sifatida	175
<i>Temirova Muyassar Abdulkarim qizi</i>	
O'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda Sharq mutafakkirlarining qarashlaridan foydalanish	180
<i>Raximova Surayyo Otabek qizi</i>	
Yoshlarni kasb tanlashda ruhiy tayyorgarlik va shaxsiy qobiliyatlarni baholash	183
<i>Biysenov Temirbek Taumuratovich</i>	
Talabalarni ta'limiy qadriyatlar asosida pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimini takomillashtirishning ahamiyati.....	188
<i>Choriyeva Surayyo Choriyevna</i>	
Differences Between Computer-Based and Paper-Based Assessment in Inclusive Education	192
<i>Davidova Sayyora Sirojiddin kizi</i>	
Raqamli muhit sharoitida ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonining pedagogik modeli va tajriba-sinov natijalari	196
<i>Donayeva Nozimaxon Norbo'tayevna</i>	
Intellekt xarita yordamida o'quvchilarda "emotsional intellekt"ni rivojlantirish.....	201
<i>G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich</i>	
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda o'yin faoliyatining psixologik-pedagogik ahamiyati	206
<i>Isayeva Mushtariy Alisher qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarini innovatsion yondashuv asosida boshqarishning nazariy asoslari	210
<i>Mannanova Nargiza Xaydarovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Ingliz tilini o'rgatishda ona tilidan keng foydalanishning salbiy va ijobiy jihatlari215 Masharipova Kumushoy Amin qizi
	The Relationship Between Critical Thinking and Reading Comprehension in Primary School Students.....218 Mavlonova Dildora Shukhrat kizi
	Tasviriy san'at mashg'ulotlarida zamonaviy metodlardan foydalanish222 N. K. Musayeva, U. O. Ziyatova
	Singapurning ta'lim falsafasi: korporativ madaniyatni ma'naviy-ma'rifiy rivojlanish bilan integratsiyalash ...226 Nishonov Xayrulla Xolmirzaevich
	The Anthropocentric Paradigm in Modern Linguistics: Cognitive Linguistics and Linguacultural Studies in The Study of Language, Consciousness, and Culture230 Rajabova Shaxlo Shodmonovna
	Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimini rivojlantirish va uning sifatini oshirishda nostandart yondashuvning ahamiyati234 Ramazonova Salomat Saidovna
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kreativ sinflar ishini tashkil etishga tayyorlash238 Saidova Gulruh Halim qizi
	O'zbek oilalarida ota-ona va farzand munosabatlarini tashxis qilishning psixologik xususiyatlari (Farg'ona vodiysi misolida).....242 Turg'unboeva Azizaxon G'ulomovna
	Сущность и специфика развития билингвизма у детей дошкольников246 Истамова Нигора Азимжановна
	Zamonaviy rahbarning innovatsion boshqarish texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari249 Xakimova Dildora Mashrabjonovna
	Креативный подход к развитию лингвометодического мышления студентов-филологов253 Ходжаниязова Айгуль Айтмуратовна
	Umumta'lim maktablarida tarbiya darslarini tashkil etish ijtimoiy zarurat sifatida257 Rashidova Gulnoza G'ulomovna
	Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati261 Xaydarov Sulaymon Amirqulovich
	Xronotop nazariyasiga tahliliy yondoshuvlar va qarashlar.....265 Avazov Vahabjon Tolibjon o'g'li
	Ko'zi ojiz bolalarning rus tili darslarida nutqiy kompetensiyasini shakllantirishning psixopedagogik asoslari268 Abduraximov Asror Sultonali o'g'li
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda kasblar haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari.....271 Adizova Nilufar Quvondiq qizi
	Zamonaviy media texnologiyalarini ta'lim jarayoniga qo'llashning zarurati274 Alimov Asadulla Urokbayevich
	Maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning ta'siri278 Alimova Umida Jumaboy qizi
	Kognitiv yondashuv asosida tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari grammatik va diskursiv kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy modeli va pedagogik texnologiyasi.....282 Dadadjanova Feruza Muhammadyusupovna
	Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalarining rivojlanish tarixi va ommalashuvi.....286 Hojiyeva Maftuna Ulug'bekovna
	Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida raqamli resurslardan foydalanish orqali adabiy kompetensiyani rivojlantirish289 Islomova Xafiza Azamatovna
	Ona tili o'qitish metodikasi fanidan mustaqil ta'limni tashkil etish.....293 Ismadiyorova Nafisaxon Ibroximjon qizi
	Axloqshunoslikning global muammolari va texnikaviy muhitning inson hayotiga ta'siri.....298 Kozimova Nargiza Istam qizi
	Ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy kompetentlikni oshirish va baholash usullarining xalqaro tahlili303 Mamatqulova Sanobar Ismatillayevna, Eshmurzayev Yigitali Shokirovich, Kadirova Durdonaxon Rustamovna
	Tabiiy fanlarda bilingval ta'lim va CLIL yondashuv309 Mannobxonova Muqaddamxon O'ktamxon qizi



Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda pragmatik muammolar va ularning yechimlari	313
Maxmudova Nigoraxon Boyqo'zi qizi	
Poshshoxo'ja Ibn Abdurahobxo'janing "Miftoh ul-adl" asaridagi pedagogik qarashlari.....	317
Muzaffarova Farida Muxtor qizi	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida matn tushunishni shakllantirishda germenevtik metodlarning nazariy asoslari	321
Nazirova Shaxnoza Oдинаjon qizi	
Axborot iste'moli madaniyatini rivojlantirishda raqamli gigiyena va internet xavfsizligi.....	324
Ramazonov Jahongir Djalolovich	
Informatika fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar	328
Sadinov Otabek Vaxodirovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarning ijtimoiylashuvida musiqa fanining ta'siri.....	332
Shahobiddinova Zilola Orif qizi	
Madaniy-ijtimoiy va ta'limiy omillarning bolalarning aqliy rivojlanishiga ta'siri	335
Shirinov Otabek Tuvalovich	
Tadqiqot metodi vositasida o'quvchilarda tabiiy-ilmiy savodxonlikni rivojlantirish.....	338
Suyarov Kusharbay Tashbayevich	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kommunikativ kompetensiyasi va nutq madaniyati.....	342
Saipova Hilola Abduhamitovna	
"Ekologik ochiq o'yinlar" 5–7 yoshli bolalar uchun.....	346
Tangirov Zoir Xo'jakulovich	
Yuqori malakali taekvondochilarni o'ziga xos genetik xususiyatlarini hisobga olgan holda sport seleksiyasi.....	350
Tursunaliyev Ulug'bek Shavkatjon o'g'li	
Musiqa maktabi o'quvchilarida madaniy qadriyatlar va ustoz-shogird an'analarining uzluksiz rivojlanishi ..	353
Seytanov Bayrambay	
Imom Buxoriyning "Al-Jome' as-sahih" asari talabalarda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirish omili sifatida	356
Abduhalimova Nigora	
O'quvchilarning nutqiy kompetensiyasini rivojlantirishda AKT vositalaridan foydalanishning metodik asoslari.....	359
Abdullayeva Zarnigor Usubjon qizi	
Коммуникативная компетентность и культура общения преподавателей начальных классов	364
Арысланбаева Анора Бердаховна	
Проблемы методической подготовки учителей в развитие дискурсивной компетенции по РКИ у учащихся уровня В1 средних общеобразовательных школ Узбекистана	366
Набиева Зарнигор Муминжон кизи	
"Tarbiya" darslari orqali o'quvchilarda huquqiy savodxonlikni rivojlantirish.....	369
Atamuradov Xasan Yuldoshevich	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining inklyuziv ta'limga tayyorgarligi: pedagogik va psixologik asoslari	374
Baxromova Guljamol Dilshodjon qizi	
Tajriba metodlari orqali maktab o'quvchilarida tabiat hodisalarini bashorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish.....	378
Baxtiyor Imanov, Begali Xoliqnazarov	
Bo'lajak pedagoglarning tashkillashtiruvchi-boshqaruvchilik kompetentligini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari.....	384
Japparbergenova Indira Bayramovna	
Integrativ yondashuv asosida biologiya fanidan olimpiada masalalarini yechish metodikasi.....	387
Jumanov Muratbay Arepbaevich, Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Darslarni tashkil qilishda 4K modelini qo'llash imkoniyatlari.....	393
Kadirov Tulkin Baxridinovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalarga tasviriy faoliyatning noodatiy usullarini o'rgatish metodikasi.....	397
Maxmudova Nasiba Nurmuxammetovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida funksional savodxonlik tushunchasini ilmiy-pedagogik asoslash masalalari.....	406
Mirzaliyeva Gulhayo Abdulazizovna	

So'rovga asoslangan ta'lim texnologiyasining bosqichlari va qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish	410
Orifjonova Iroda Orifjon qizi, Ochilova Mehrubon Suratovna	
Dermatovenerologiya fanini casc (Critisize, Analyze, Summarize, Conclude) modeli orqali o'qitish va uning talabalar klinik kompetentligini oshirishdagi o'rni	415
Po'latov Boburbek Ta'lat o'g'li	
Sport faoliyatida stress holatini tadqiq etishning nazariy asoslari.....	419
Ruzmatova Nigina Shotilla qizi	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim tarbiyachilarini kreativlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish.....	422
Uchqunova Adiba Roziq qizi	
7-sinf adabiyot darslarida nutqni rivojlantiruvchi o'quv topshiriqlari tahlili.....	427
Umurova Farangiz Askarboy qizi	
O'zbek tilida fe'l birikmalarining pragmatik funksiyalari va ularning ingliz tili bilan qiyosi	430
Xudoynazarova Dildora Shonazar qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi.....	433
Zayniddinova Mahzuna Baxtiyorovna	
Фольклор и время: формирование речевых навыков у детей начальной школы	439
Ниязова Хилола	
Xalq o'yinlari – jismoniy va ma'naviy tafakkur omili	443
Turg'unoy Ahmadjonovna Egamberdiyeva, Ergashoy Valijonova Salimjon qizi	
Использование проектной деятельности для формирования языковой компетенции	446
Чаршамова Мехрийбан Уразбаевна	



SPORT FAOLIYATIDA STRESS HOLATINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY ASOSLARI

Ruzmatova Nigina Shotilla qizi

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport faoliyatida yuzaga keladigan stress holatining nazariy asoslari tahlil etilgan bo'lib, unda sport faoliyatidagi stressogen omillarning xarakteri va o'ziga xos xususiyatlari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: stress, stressogen omillar, chidamlilik, emotsional holat.

Abstract: This article analyzes the theoretical foundations of stress conditions arising in sports activities, and substantiates the nature and specific features of stressogenic factors in sports.

Key words: stress, stressogenic factors, endurance, emotional state.

АННОТАЦИЯ: В данной статье проанализированы теоретические основы стрессовых состояний, возникающих в спортивной деятельности, а также обоснованы характер и специфические особенности стрессогенных факторов в спорте.

Ключевые слова: стресс, стрессогенные факторы, выносливость, эмоциональное состояние.

KIRISH

Har bir inson o'zining kundalik hayotida turli kuchdagi stressorlarga duch keladi. Biroq, ba'zi faoliyat turlari mavjudki, ularda stressli vaziyatlarning kuchi va chastotasi ekstremal darajaga yetadi. Bunday faoliyat turlaridan biri – sport bilan shug'ullanishdir.

Zamonaviy sport sportchiga qat'iy talablar qo'yadi. Sport faoliyatida u nafaqat jismoniy yuklamalarga, balki doimiy ravishda stress holatlariga ham duch keladi. Mas'uliyatli musobaqa oldidan yuzaga keladigan bezovtalik, jarohatlar, emotsional va jismoniy ortiqcha yuklamalar, ijtimoiy muammolar nafaqat sportchi, balki trener uchun ham stress keltiruvchi omillardir.

Har bir trenerning sport xarakteridagi stressli vaziyatlarda faoliyati optimal qarorni tanlash yoki qabul qilingan qarorni amalga oshirish bilan bog'liq. Chunki ayni bir faoliyatda bu jarayonlar ketma-ket yuz beradi. Musobaqalarda ishtirok etayotgan trenerning his-tuyg'ulari har doim kuchli hayajon va yuqori darajadagi xavotirni o'z ichiga oladi. U doimiy taranglik holatida bo'ladi.

Musobaqa stressi, eng avvalo, murakkab harakatlar va intellektual funksiyalarni qiyinlashtiradi: diqqat hajmi kamayadi, idrok va fikrlash jarayonlari buziladi, ortiqcha va yo'naltirilmagan harakatlar paydo bo'ladi, xotira hajmi qisqaradi. Bularning barchasi nafaqat sport faoliyatiga, balki boshqa turdagi faoliyatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yaxshi natijaga erishish uchun trenerning sport faoliyatida psixofiziologik reaksiyalarning optimal darajada rivojlangan bo'lishi zarur.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sport faoliyatida stress holatlarini o'rganish bugungi kunda sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Stressning nazariy asoslari dastlab G. Selye (1936) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u stressni organizmning turli tashqi va ichki omillarga javob reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Keyinchalik L. Levi, R. Lazarus, K. Hardy kabi olimlar stressning emotsional, kognitiv va fiziologik jihatlarini yanada chuqur tadqiq etib, uning sport faoliyatidagi o'rniga alohida e'tibor qaratganlar.

Xorijiy adabiyotlarda sportchilarni psixologik tayyorlash, musobaqa oldi bezovtalik, emotsional barqarorlik va stressni boshqarish strategiyalari keng yoritilgan. Masalan, J. Jones va S. Hardy sport psixologiyasida

stressni ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shakllarda ko'rib chiqadi hamda ularning sport natijalariga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Shuningdek, K. Martens va hamkasblari sportchilarda musobaqa tashvishining uch o'lchovi – kognitiv tashvish, somatik tashvish va o'zini ishonchsiz his qilishni aniqlash metodikasini ishlab chiqqanlar.

Mahalliy tadqiqotlarda ham sportchilarning ruhiy holati, ularning chidamlilik darajasi va stress omillariga moslashuv mexanizmlari masalalari keng o'rganilmoqda. O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda sport faoliyatida yuzaga keladigan stress omillari, xususan, musobaqa jarayonidagi psixologik bosim, jarohatlar xavfi va ijtimoiy omillarning sportchi natijalariga ta'siri ilmiy asoslab berilgan. Ayrim ishlarda trenerlarning stressni boshqarishdagi roli, ularning qaror qabul qilish tezligi va psixofiziologik tayyorgarligi muhim omil sifatida ta'kidlanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Psixologik stressning sportchilarga ta'sirini aniqlovchi omillar orasida turli individual-psixologik va shaxsiy xususiyatlar ajratiladi. Avvalo, ular orasida emotsional chidamlilik (stressga chidamlilik) muhim ahamiyatga ega. Emotsional chidamlilik sportchi va trenerning stressli vaziyatlarga qarshi turish qobiliyati, ularga moslashishi hamda yuqori darajadagi psixologik yuklamalarga bardosh bera olishidir. Bu xususiyat sportchining musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga va stressga qarshi kurashishda muvaffaqiyatli bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi stressli vaziyatlarda faqat o'z emotsional holatini samarali boshqara olsa, muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Stressga chidamlilik – bu tizimli dinamik xususiyat bo'lib, insonning stressorlar ta'siriga qarshi turish, ko'plab stressogen vaziyatlarni yengish, ularga faol ravishda moslashish yoki ularni o'zgartirish qobiliyatini belgilaydi. Natijada uning salomatligi va bajarilayotgan faoliyat sifati salbiy ta'sirga uchramaydi.

B.A. Vyatkin ta'kidlashicha, sport musobaqalarida sportchilarda yuzaga keladigan stress – bu shaxsning murakkab psixofiziologik holati bo'lib, u turli darajadagi shart-sharoitlarning bir necha tizimlari bilan belgilanadi. Ushbu stressning sportchining faoliyatiga ta'sir kuchi va xususiyatlari uning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi o'zaro munosabat va nisbatlar bilan aniqlanadi: ijtimoiy-psixologik, shaxsiy, psixologik, psixodinamik, fiziologik omillar, ya'ni ularning o'zaro aloqalari tizimi bilan tavsiflanadi.

Stressor – masalan, charchoq, og'riq, qo'rquv, g'azab yoki boshqa his-tuyg'ular qanday bo'lishidan qat'i nazar, organizmning javob reaksiyasi o'xshash bo'ladi. Endokrin tizimi faoliyati kuchayadi, gormonlar faolligi keskin oshadi, steroid gormonlari chiqariladi. Bu esa o'z navbatida ko'plab funksional tizimlarda o'zgarishlarga olib keladi: yurak urishi va nafas olish chastotasi oshadi, qon bosimi va mushak tonusi ko'tariladi, titroq paydo bo'ladi, kinestetik sezgirlik yomonlashadi, harakatlar muvofiqi kamayadi.

Bundan tashqari, intellektual nazoratni amalga oshirish qiyinlashadi, diqqatni taqsimlash va ko'chirishda muammolar yuzaga keladi, o'z harakatlarini baholashda tanqidiy yondashuv kamayadi, noadekvat qarorlar qabul qilish ehtimoli ortadi.

Sport faoliyatidagi stress omillariga quyidagilar kiradi:

- sport kurashi, ya'ni musobaqaviy xarakterga ega bo'lib, rekord o'rnatish yoki raqibni yengish maqsadida amalga oshiriladi;
- sport kurashi davomida sportchining barcha jismoniy va psixologik kuchlari maksimal darajada safarbar qilinadi, chunki faqat shunday holda g'alaba qozonish mumkin;
- uzluksiz, tizimli va qat'iyatli mashg'ulot jarayoni, bu esa sportchining hayot tartibiga jiddiy o'zgartirishlar kiritadi.

Stressga chidamlilik – bu shaxsning stressni, ya'ni jiddiy intellektual, iroda va emotsional yuklamalarni (ortiqcha yuklarni) salbiy oqibatlarsiz, o'z faoliyatiga, atrofdagilarga va sog'lig'iga zarar yetkazmasdan boshqarish imkonini beruvchi shaxsiy sifatlar majmuasidir.

Sport faoliyatini kasbiy faoliyatning bir turi sifatida ko'rib chiqqanda, stress-faktorlar organizm tizimlarining optimal ishlashini cheklab qo'yishi va shu sababli yakuniy natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini hisobga olish zarur.

Sportchilarning stressga chidamliligi to'g'ridan-to'g'ri mikrosotsial o'zaro ta'sirni tashkil etishga bog'liq. Sport sohasida yuzaga kelgan nizolar yoki o'zaro ta'sirni yo'lga qo'yishda qiyinchiliklar mavjud bo'lgan holatlarda sportchilarda ruhiy holatning buzilishi samarali ijtimoiy o'zaro ta'sir mavjud bo'lgan vaziyatlarga qaraganda tezroq uchraydi.

Shuningdek, stressga chidamlilik bevosita atrof-muhit omillarini tahlil qilish bilan bog'liq. Biroq bu faqatgina stressga chidamlilik va emotsional taranglik darajasini belgilovchi yagona omil emas. Shaxsning individual xususiyatlari, shuningdek, uning yaqin atrofidagi odamlar ham bu darajani belgilashda muhim ahamiyatga ega.



TAHLIL VA NATIJALAR

Hozirgi kunda sport faoliyatining psixologik tomoni haqida ko'plab fikrlar yuritilmoqda. Sport psixologiyasi faol rivojlanib, kengayib bormoqda va shu bilan birga trenerning psixologik holati tobora muhimroq rol o'ynamoqda.

Trener musobaqalarga jismoniy jihatdan mukammal tayyor bo'lishi mumkin, ammo agar u stress holatiga psixologik jihatdan tayyor bo'lmasa, jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati kamayishi ehtimoli yuqori. Shu sababli, jismoniy mashg'ulotlar bilan bir qatorda trenerning psixologik tayyorgarligiga, ayniqsa stressga chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Stressga chidamlilik masalasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, o'qitish va tarbiyalash jarayonida alohida o'rin tutadi, chunki ularning faoliyati yuqori darajadagi xavf bilan bog'liq. Sport musobaqalarida raqobatning kuchayishi va sportchilarning rivojlanish darajasiga bo'lgan talablarning ortishi natijasida sportdagi "psixologik faktor"ning roli tobora muhimlashib bormoqda. Shuni ta'kidlash kerakki, zamonaviy sportning istalgan turini rivojlantirish inson psixikasiga tobora kuchliroq talablar qo'yadi.

Raqobat stressiga chidamlilik masalasi yuqori malakali sportchilar uchun ayniqsa muhim bo'lib, mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish oldidan yaqqol namoyon bo'ladi. Sport mahoratining tarkibiy qismlaridan biri – bu sportchining musobaqalar davomida o'z tayyorgarligini namoyish eta olish qobiliyatidir. Bu esa raqobat stressiga qarshi yuqori chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladi.

Sport faoliyati ko'plab stressogen omillarning ta'siriga uchraydi va sportchidan stressga chidamlilik hamda psixologik sifatlar bo'yicha yuqori talablar qo'yadi. Bu, ayniqsa, raqobatli musobaqalar va yuqori natijalar uchun kurashishda sportchining psixologik tayyorgarligi va ichki kuchini sinovdan o'tkazadi.

Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulotlardan farqli ravishda, musobaqalarda sportchining yagona maqsadi – o'zining barcha qobiliyatlarini namoyish etish, tayyorgarlik jarayonida erishilgan imkoniyatlarni amalga oshirishdir. Bu tayyorgarlik nafaqat jismoniy va harakat sifatlarining rivojlanishini, balki psixologik xususiyatlar va funksiyalarni ham o'z ichiga oladi. Shu bois musobaqada muvaffaqiyat sportchining faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki uning psixologik holati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ko'plab hollarda mashg'ulotlarda yuqori natijalarga erishgan sportchi musobaqalarda stress, ortiqcha hayajon va shunga o'xshash psixologik omillar sababli kutilganidan ancha past natija ko'rsatishi mumkin.

Uzoq vaqt davomida ko'plab tadqiqotchilar sportdagi asosiy stressorni jismoniy yuklama deb hisoblashgan. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, sportdagi psixologik omillar stressor sifatida ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda sportchilar bir qator stressorlar bilan kurashishga majbur bo'lib, ularni ikki asosiy guruhga ajratish mumkin: musobaqaga tayyorgarlik davridagi stressorlar va musobaqa davridagi stressorlar. Buning sababi shundaki, sportchining stress-faktorlarni qabul qilishi individual xususiyatga ega.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Sport faoliyatida stress holatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, sportchining yutuqlari nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki uning psixologik barqarorligiga ham bevosita bog'liqdir. Stressga chidamlilik sportchining musobaqa davridagi ruhiy holatini boshqarishi, o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi va yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Shu boisdan sport psixologiyasida stress holatini tadqiq etish, uning manbalari va oqibatlarini aniqlash, shuningdek, sportchilarni psixologik tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бодров, В. А. (2006). Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению. Психологический журнал, 27(1), 122–133.
2. Вяткин, Б. А. (2001). Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: Феникс.
3. Марищук, В. Л., & Марищук, Л. В. (2003). Стресс и некоторые возможности его преодоления в спортивной деятельности. В Ю. Н. Карандашев & Т. В. Сенько (ред.), Возрастная, педагогическая и коррекционная психология (с. 238). Минск.
4. Ловягина, А. Е., Ильина, Н. Л., Волков, Д. Н., и др. (2016). Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата (А. Е. Ловягина, ред.). Москва: Юрайт.
5. Stressoustoychivost kak faktor uspeshnogo vystupleniya sport. (n.d.). Vзято с <https://vk.com/@csportmed-stressoustoichivost-kak-faktor-uspeshnogo-vystupleniya-sport>.

- 
- 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

2025. №9

© 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.