



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№10
2025

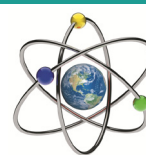
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

PSIXOLOGIYA YO'NALISHI



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 112 sahifa,
1-oktyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – 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)

Tillashayxova 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

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNI KAMAYTIRISHDA PSIXOKORREKSIYA DASTURLARINING SAMARADORLIGI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	8
Tursunova Ozoda Abdullayevna	
O'ZBEKISTONNI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYASI: FUQAROLIK JAMIYATI.....	14
Abdikadirov Umidjon Ruzbayevich	
TALABALARDA KASBIY MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	18
Ayakulov Ulug'bek Abdug'affor o'g'li	
TALABALARDA LIDERLIK XUSUSIYATINING NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI.....	22
Sobitova Shaxnoza Shokir qizi	
O'SMIRLARDA TURLI XIL YOT G'OYALARGA BERILISHNING AYRIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MASALALARI	27
Tulyaganova G.O.	
IXTISOSLASHTIRILGAN MAKTABLARDAGI O'QUVCHILARNING O'QUV MOTIVATSIYASI VA STRESS DARAJASI MUNOSABATI.....	31
Xodjayeva Dilnovoz Djumoyevna	
OILA-TURMUSH DOIRASIDAGI VOYAGA YETMAGANLAR ORASIDA JINOYATLARNING KELIB CHIQISHIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI SHAXSNING HULQ-ATVORIDAGI XUSUSIYATLARI	36
Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna	
PSIXOGISTALOGIYANING YANGI YO'NALISH SIFATIDA YUZAGA KELISHI ZARURATI VA ILMIY ASOSLARI	41
Azimov.J.S., Melibayeva R.N.	
KONSTRUKTIV YONDASHUV ASOSIDA TALABALARDA LIDERLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	44
Kurbonova Mushtariybegim Baxtiyorjon qizi	
BO'LAJAK KASB TA'LIMI O'QITUVCHILARIDA KASBIY IDENTIFIKATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR	47
Kurbonov Munis Umirbekovich	
BOLALARDA KOGNITIV JARAYONNING RIVOJLANISHI.....	52
Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi	
SUN'IY INTELLEKT VOSITALARINING TURLARI VA YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIK XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI	56
Ismailov Avazbek Axadjon o'g'li	
PROFIL ORTIDAGI "MEN" RAQAMLI SHAXSIYAT VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI.....	60
Azizova Shodiya Utkur qizi, Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi	
OILA HAYOTIDA AYOLNING IJTIMOY ROL IDENTIFIKATSIYASI: PSIXOLOGIK TAHLIL.....	63
Xujayeva Zarnigor Muzaffar qizi	
YOSH MUTAXASSISLARINING KASBIY MOSLASHUV MEXANIZMLARI	68
Shodiyeva Rayhon Saydullayevna	
SALBIY EMOTSIONAL KECHINMALARNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI	75
Mirabdullayeva Sh. A.	
GLOBALASHUVNING SHAXS SHAKLLANISHIGA TA'SIRINING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	79
Raxmatova Zamira Baxtiyorovna	



ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ НА ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.....	83
Шомуродова Махфуза Аслитдиновна	
BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY DINAMIK RIVOJLANISHIDA SHAXS IJTIMOYILASHUVI VA ADAPTIV INTELLEKT MUAMMOSI.....	88
Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna	
LOGOTERAPIYA USULIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH.....	93
Narziqulova Gulrux Axrorovna	
O'ZINI O'ZI TUSHUNISH TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK TALQINI	98
Mahmudov Abdurasul	
ICHKI LOKUS NAZORATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI O'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	102
Karimov Sherzod Abdurasulovich	
SPORT FAOLIYATIDA YUZAGA KELADIGAN STRESS OMILLARI PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	106
Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li	

SPORT FAOLIYATIDA YUZAGA KELADIGAN STRESS OMILLARI PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li

Alfraganus universiteti, "Psixologiya" kafedrası v.b. dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilar faoliyatiga ta'sir etuvchi stress omillar, stress holatiga qarshi kurashishning psixologik usullariga taalluqli birlamchi manbalardagi g'oyalar umumlashtirilgan. Stress holatining oldini olish borasida ish olib borayotgan psixolog, pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylarga tavsiyalar berilgan. Ayniqsa, sport seksiyalarida olib boriladigan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish bo'yicha psixodiagnostik metodikalar, psixokorreksion mashqlar to'plami keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: emotsional zo'riqish, stress omillari, psixologik to'siqlar, distress, eustress, ijtimoiy muammolar, kompleks yondashuv, psixik barqarorlik, faoliyat samaradorligi, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article summarizes the ideas from primary sources related to stress factors affecting athletes' activities and psychological methods of combating stress. Recommendations were given to psychologists, educators, physical education teachers, and coaches working on the prevention of stress. In particular, psychodiagnostic methods and a set of psychocorrectional exercises for use in the process of training conducted in sports sections are presented.

Key words: emotional stress, stress factors, psychological barriers, distress, eustress, social problems, complex approach, psychological stability, activity effectiveness, healthy lifestyle.

Аннотация: В данной статье обобщены идеи из первоисточников, касающиеся стрессовых факторов, влияющих на деятельность спортсменов, психологических методов борьбы со стрессовыми состояниями. Даны рекомендации психологам, педагогам, учителям физической культуры и тренерам, работающим над предотвращением стресса. В частности, приведены психодиагностические методики, комплекс психокоррекционных упражнений по использованию в процессе тренировок, проводимых в спортивных секциях.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, стрессовые факторы, психологические барьеры, дистресс, эустресс, социальные проблемы, комплексный подход, психическая устойчивость, эффективность деятельности, здоровый образ жизни.

KIRISH

Bugungi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e'tibor samarasida yurtimiz sportchilari, jismonan tengsiz avlod bo'lib voyaga yetmoqda. Bu isboti dunyoning turli mintaqalarida bo'lib o'tayotgan nufuzli musobaqalarda O'zbekiston sportchilarining yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, davlatimiz bayrog'ini baland ko'tarayotganida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti, Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi Shavkat Mirziyoyev boshchiligidagi joriy 2025-yilning 13-fevral kuni olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari bo'yicha videoselektor yig'ilishi o'tkazildi.¹ Mazkur videoselektorda muhtaram prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: "Har bir ota-ona, har bir millatning niyati – jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashdir. Bunga esa jismoniy tarbiya va sportsiz erishib bo'lmaydi. Sport sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustunidir". Shu bois davlatimiz tomonidan sport sohasiga katta e'tibor qaratilmoqda. So'nggi to'rt yilda byudjetdan sportga ajratilayotgan mablag' 1,5 trillion so'mdan 3 trillion so'mga oshdi. Murabbiylarning o'rtacha maoshi 2 barobar ko'paydi. 101 ta yirik sport inshootlari qurildi, 67 tasi rekonstruksiya qilindi. Sportchilarimizning Parij Olimpiadasida erishgan yutuqlari bu e'tiborning yorqin natijalari bo'ldi. Endi oldimizga ulkan marralarni qo'ygan holda 2028-yilda Los-Anjelesda bo'ladigan Olimpiya o'yinlarida kuchli o'ntalikka kirish maqsadi ustuvor vazifa qilib belgilandi. Buning uchun tayyorgarlikni kuchaytirish, sport federatsiyalarini rivojlantirish zarur ekanligi muhim vazifa ekanligi ta'kidlandi.

¹ <https://president.uz/oz/lists/view/7870>



Shu sababli sport tashkilotlari, sport murabbiylari va sport psixologlari oldida mas'uliyatli vazifalar, istiqbolli rejalarini belgilab olish dolzarb masalalardan biridir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Inson o'z hayotida turli vaziyatlarga, murakkab holatlarga duch keladi. Ma'lumki, inson hayotida yangi paydo bo'lgan muammoli vaziyat unda stress holatini yuzaga keltirishi mumkin. Stresslarning haddan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stress inson organizmida bosim, tanglik, kuchli zo'riqish holatini yuzaga chiqaradi. "Stress" so'zi ingliz tilida "bosim", "zo'riqish", "kuchlanish" ma'nolarini anglatadi. Mazkur termin birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Sele tomonidan fanga kiritilgan. [1] Stress hozirgi kunda uch xil ma'noni anglatuvchi so'z sifatida qo'llaniladi. Birinchidan, stress tushunchasi insonda bosim yoki qo'zg'alishni uyg'otuvchi tashqi ta'sir yoki voqea-hodisa sifatida belgilanishi mumkin. Buning uchun ko'proq "stressor", "stress omil", "stress faktor" terminlari ishlatiladi. Ikkinchidan, stress individning subyektiv reaksiyasiga aloqador bo'lib, shaxsning ichki psixik holatini aks ettiradi. Insonda kechuvchi ushbu holat hissiyot, himoya reaksiyasi, yengish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Bunday jarayonlar funksional tizimning rivojlanishi va takomillashishiga yordam berishi, shu bilan birga psixik bosimni keltirishi mumkin. Uchinchidan, stress organizmning tashqi ta'sirga nisbatan jismoniy reaksiyasi bo'lishi mumkin.

Stressga nisbatan bildirilgan reaksiyaga bog'liq ravishda uni ikkiga ajratiladi. Agar stress insonga ijobiy ta'sir qilsa eustress, salbiy ta'sir qilsa distress deyiladi. Eustress insonga ruhiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy ta'sir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga, organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Gans Sele fikricha stress bu hayot. Inson suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek, stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress to'planishi va shunday kuchga ega bo'lishi mumkinki, oqibatda odam u bilan kurashishga qodir bo'lmay qoladi va kasallikka chalinadi.

Gans Sele o'z tadqiqotlarini umimlashtirib, stressni quyidagi uch bosqichli jarayondan iborat ekanligini asosladi va umumiy adaptatsion sindrom deb nomladi:

Xavotirlanish bosqichi stressorning dastlabki ko'rinishida paydo bo'ladi. Qisqa vaqt davomida organizmning rezistentlik darajasi pasayadi, jismoniy va vegetativ funksiyalar izdan chiqadi. Keyin organizm zaxirani ishga tushiradi va himoya jarayonlarining o'zini boshqarish mexanizmlarini qo'shadi. Agar himoya reaksiyasi samarali bo'lsa, xavotir so'nadi va organizm normal faoliyatga qaytadi. Stresslarning aksariyati ushbu bosqichda hal etiladi. Bunday qisqa muddatli stresslar stressning o'tkir reaksiyasi deb nomlanishi mumkin.

Rezistentlik bosqichi (qarshilik ko'rsatish) stressning ta'siri uzoq davom etganda va organizmning himoya reaksiyasini ushlab turish zarurati paydo bo'lganda boshlanadi. Adaptatsion zaxiraning balanslashtirilgan sarfi yuz beradi.

Tugash bosqichi organizmning o'ta kuchli va uzoq davom etuvchi stressorlar ta'siri bilan kurashish mexanizmlarining buzilishini aks ettiradi. Adaptatsion zaxiralar amalda kamayadi. Organizmning bardoshlilik pasayadi, oqibatda organizmida nafaqat funksional buzilishlar, balki morfologik o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

Stress organizmning biologik butunligi hamda inson psixologik holatga tahdid soladi. Bunga asoslangan holda olimlar stress holatlarini 2 guruhga – fiziologik va psixologik stressga ajratadi.

Fiziologik stress – fiziologik ta'sirlar, ya'ni turli xildagi to'siqlar, shuningdek, kuchli ovozlari, kuchli yorug'lik, havoning yuqori harorati, vibratsiyalar va h.k. oqibatida organizmning o'ta jismoniy zo'riqishi, tanadagi paydo bo'lgan og'riq, qo'rquv, kasallik tufayli paydo bo'ladi. Stressning fiziologik belgilariga yazva (oshqozon-ichak yarasi), migren, gipertoniya, bel og'rig'i, artrit, astma, yurak xurujlari kiradi.

Psixologik stress – Shaxs tomonidan o'zining qiyin, ekstremal holatini o'ziga xos ko'rinishda aks ettirishdan iborat bo'lgan psixik holatdir. Psixologik stress vaziyatning favquloddaligi, insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkabligini baholashi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmaganda o'zgartirilishi, zarur tayyorgarlikning yo'qligi, vaqt tig'izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek topshirilgan vazifa uchun shaxsiy mas'uliyat – psixologik stressga olib keluvchi tipik vaziyatlar hisoblanadi.

S.A.Razumov stressorlarni to'rt guruhga ajratgan:

1. Aktiv faoliyat stressorlari - ekstremal (nizoli vaziyatlar, musobaqa jarayoni), ish faoliyati (mas'uliyatdan qochish, vaqtning kamligi), shaxslararo motivatsiyalar (bellashuvlar, tortishuvlar);
2. Baholash stressorlari – kelajak, hozirgi va o'tgan faoliyatni baholash, oldindagi faoliyatdan xavfsirash, o'tgan qiyinchiliklarni eslash;
3. Faoliyatning nomuvofiqligi stressorlari - ajralish stressorlari (oiladagi nizolar, ishdagi kamchiliklar), kundalik muloqot yoki faoliyatdan chegaralovchi kasallik, fiziologik nuqsonlar;

4. Jismoniy va tabiiy stressorlar – muskul zo'riqlashlari, jarohatlar, qorong'ilik, qattiq ovoz, balandlik, issiqlik, zilzila. [2]

B.Xarris stressorlarni ko'rinishi va davomiyligiga qarab tasniflagan:

Qisqa vaqt ta'sir etuvchi stressorlar

- omadsizliklar bilan bog'liq;
- og'ir yuk, tez harakat;
- qo'rquv.

Uzoq vaqt ta'sir etuvchi stressorlar

- nizolar;
- qo'rqinchli vaziyatlar;
- ayriliq;
- uzoq aktivlikdan charchash. [3]

Sportchilar faoliyatiga ta'sir etuvchi stressorlar o'ziga xos xususiyatga ega. Bu borada tadqiqot olib borgan olim R.Frester bu stressorlarni ikki guruhga ajratgan:

Musobaqa oldi faktorlar: mashg'ulotlarda va avvalgi musobaqalarda ko'rsatilgan past natijalar; murabbiy, jamoadagi o'rtoqlar yoki oilaviy nizolar; musobaqa oldidan favoritning holati; musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik; musobaqa o'tkaziladigan joyning yaxshi jihozlanmaganligi; avvalgi muvaffaqiyatsizliklar; murabbiyning yuqori ko'rsatgichlarni talab qilishi; musobaqa joyiga uzoq masofa bosib kelish; qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarish lozimligini doimo o'ylash; notanish raqib, u haqda ma'lumotlarning yo'qligi; mazkur raqibdan avvalgi mag'lubiyat;

Musobaqa mobaynida yuzaga keladigan faktorlari: startdagi muvaffaqiyatsizlik; hakamlarning noxolisligi; start - musobaqa boshlanishining kechiktirilishi; musobaqa vaqtidagi tanbehtar; ortiqcha hayajonlanish; raqibning yaqqol ustunligi; raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko'rsatishi; ko'rish, eshitish va sezgidagi noaniqliklar; tomoshabinlar reaksiyasi; o'zini jismonan yomon his qilish; og'riqli finish sindromi; [4]

Agar sportchida musobaqa joyi va sharoiti borasida aniq ma'lumot bo'lmasa, sportchi odatdagi ma'lum xarakteristikalarini tasavvur qiladi. Bu tasavvur oldin olingan ma'lumotlar bilan to'liq mos kelmaydi, oqibatda musobaqaning aniq o'ziga xos sharoitini idrok qilishni qiyinlashtiradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot mavzusini metodik ta'minlanish maqsadida V.E.Milman tomonidan ishlab chiqilgan "Sportchining psixik barqarorligi anketasi" dan foydalanildi. [5] V.E.Milman ta'kidlashicha shaxsning umumiy xususiyatlari shaxsning o'ziga xos xususiyati bo'lsa, maxsus xususiyatlari esa vaziyat bilan bog'liq sifatlarni namoyon etadi. Bu yerda vaziyat tushunchasini faqat uning tashqi tavsifi bilan ta'riflash noo'r in bo'ladi, uning motiv, munosabat, shaxs bahosi kabi ichki tarkibiy qismlarini ham e'tiborga olish zarur. Haqiqiy borliqdagi barcha vaziyatlarni tasniflab bo'lmaydi, lekin ichki va tashqi parametrlarning barqaror birlashishini belgilovchi vaziyatlar mavjud. Shaxsning maxsus xususiyatlari sportchi faoliyatida aniq ko'rinadi. Ular sportchining mashg'ulot va musobaqalarda qatnashishi jarayonida shakllanadi. Bunda to'rtta asosiy tip ajratiladi:

musobaqada emotsional barqarorlik – sportchi shaxsining maxsus xususiyati juda muhim hisoblanadi, chunki stressorlar shaxsning emotsional olami orqali harakat qiladi. Shu sababli emotsional barqarorlik psixik barqarorlik kabi keng talqin qilinadi. Bu xususiyatning asosiy parametri musobaqa jarayonida vaziyatlar emotsional bahosi adekvatligi va emotsional reaksiyalar mutanosibligi hisoblanadi.

Ijoby tomoni: musobaqada nisbatan teng emotsional fon namoyon bo'ladi, tashqi voqealar ongli ravishda va oqilona baholanadi; emotsiyalarga aql bilan yondashilgan va belgilangan harakat rejasiga qarshi bo'lmaydi; emotsiyalar start oldi holat va musobaqa vaqtidagi kuch-quvvatni optimal darajada boshqaradi.

Salbiy tomoni: musobaqada emotsional fonning yuqori darajada pasayishi kuzatiladi. Tashqi voqealar kuchli emotsional reaksiyalar uyg'otadi; emotsiyalar sport faoliyatini aql bilan yondashilganiga teskari ravishda boshqaradi; asabiylashish va energiyani irratsional ravishda yo'qotish, oqibatda oldindan charchash va so'nish holati kuzatiladi.

sport faoliyatida o'zini boshqarish – sportchining emotsional, harakatga keltiruvchi va ichki funksional sferalarida bo'ladigan o'zgarishlarni erkin boshqara olish qobiliyatida, musobaqada o'zining xatti-harakatini nazorat qilish fe'l-atvorida namoyon bo'ladi. Sport faoliyatida o'zini boshqarishning aniq namoyon bo'lishi doimo o'ziga xos bo'lib, faoliyat va muhitning o'ziga xos xususiyati bilan bog'liq. Shuning uchun o'ziga xos usullardan doimiy foydalanish orqali mustaqil maxsus xususiyat rivojlanadi. Bu sport faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi.

Ijoby tomoni: musobaqa boshlanishidan oldin, tanaffusda va musobaqa mobaynida o'zini erkin tayyorlay olish; o'z faoliyatini erkin rejalashtira olish, belgilangan rejaga aniq amal qilish, o'z xatti-harakatini yaxshi nazorat qila olish; zarur bo'lganda tashqi vaziyatdan chalg'iy olish, fikrlarni bir joyga to'play olish.



Salbiy tomoni: o'zini yaxshi tayyorlay olmaslik va emotsiyalarni boshqara olmaslik; o'z faoliyatini aniq rejalashtira olmaslik, belgilangan rejaga rioya qilolmaslik, o'z xatti-harakatini yetarli darajada nazorat qila olmaslik; tashqi vaziyatdan chalg'iy olmaslik, fikrlarni bir joyga to'play olmaslik.

musobaqa motivatsiyasi – sportchini musobaqaga to'liq bag'ishlovchi ichki uyg'otuvchi kuch aks etadi. Sport faoliyatining o'ziga xosligi sportchining motivatsion sferasiga asosiy talabni qo'yadi. Musobaqada omad – motivlarning umumiy intensivligi, omadga erishish va omadsizlikdan qochish motivatsiyalarining o'zaro aloqadorligi, asosiy talab va qiziqishlarning barqarorligi – umuman, optimal motivatsiyani tashkil qiluvchi motivatsion ko'rinishga bog'liq. Musobaqa motivatsiyasi bu sportchining musobaqa ruhidir.

Ijobiy tomoni: maqsad va vazifalarni aniq qo'yish; xohish, emotsional kuch bilan musobaqaga chiqish, o'z kuchini to'liq namoyon etish; qiyin vaziyatlarni aktivlashtira olish.

Salbiy tomoni: o'z maqsad va vazifalarini past darajada anglash; musobaqaga emotsional kuchsiz, so'lg'in holatda chiqish, o'z kuchini to'liq namoyon etolmaslik; oddiy vaziyatlarda diqqatning pasayishi.

barqarorlik – to'siqlarga chidamlilik – odatiy, keskin bo'lmagan vaziyatlarda funksional holat va harakatga keltiruvchi komponentlarning barqarorligini, sportchining ichki va tashqi olamiga turli xil to'siqlarning ta'sir darajasini belgilaydi. Bu xususiyatning asosiy tashkil etuvchi tarkibi keskin vaziyatlarda amalga oshirilishi kerak bo'lgan xatti-harakatlar tizimining qaysi darajada shakllantirilganligidir.

Ijobiy tomoni: sport formasida, texnikasida ichki ikkilanishlarning yo'qligi; kutilmagan noqulay holatlar musobaqa natijasiga ta'sir o'tkazmaydi; o'ziga ishonch.

Salbiy tomon: sport formasida, texnikasida yetarlicha tez ikkilanishlar borligi; kutilmagan noqulay holatlar musobaqa natijasiga qattiq ta'sir etadi; o'ziga ishonch kamligi.

Bizga ma'lumki sport faoliyatida sportchining psixik barqarorligi sportchi shaxsining yuqori ahamiyatli maxsus xususiyati hisoblanib, bu xususiyatning asosiy parametri musobaqa jarayonida turli vaziyatlarga sportchining emotsional bahosi va emotsional reaksiyalar mutanosibligi hisoblanadi. Birinchi bosqich sportchi talabalarda o'tkazilgan V.E.Milmaning "Sportchining psixik barqarorligi anketasi" natijalari bo'yicha aniqlangan shaxsning maxsus xususiyatlari ko'rsatgichlar quyidagicha bo'ldi:

1-jadval. "Sportchining psixik ishonchiligi" metodikasi bo'yicha so'rovnoma natijalari

N	Maxsus shaxs xususiyatlari	Treningdan oldin				Treningdan keyin			
		Past	o'rtacha	yuqori	jami	past	o'rtacha	yuqori	jami
1	Musobaqada emotsional barqarorlik	7	12	6	25	4	11	10	25
3	Musobaqa motivatsiyasi	4	14	7	25	2	12	11	25
2	Sportda o'zini boshqarish	6	15	4	25	3	14	8	25
3	Musobaqa motivatsiyasi	4	14	7	25	2	12	11	25
4	Barqarorlik-to'siqlarga bardoshlilik	8	12	5	25	5	11	9	25
5	Stress faktorlarga ta'sirchanlik	7	11	7	25	3	11	11	25

Sport faoliyatida yuzaga keladigan stress omillarini aniqlash bir biriga bog'liq bo'lgan uchta bosqichda amalga oshirildi. Ular diagnostik, korreksion va korreksion faoliyatning samaradorligini aniqlovchi bosqichlar.

Psixokorreksion bosqichda xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan, musobaqada emotsional barqarorlik ko'rsatgichi past va stress-faktorlarga ta'sirchanligi yuqori bo'lgan sportchilar ishtirok etishdi. Trening mashg'ulotlari o'n kun davomida olib borildi va mashg'ulotning davomiyligi 40 daqiqani tashkil etdi.

Sportchilarning stressli vaziyatlarga chidamliligini shakllantirish dasturining asosiy bosqichlari:

1-tayyorgarlik bosqichi:

Maqsadli yo'naltirish – sportchilarning murabbiylari, yaqinlari bilan birlamchi suhbat o'tkazish.

Mashg'ulotlar mazmuni – sportchilar bilan suhbat o'tkazish, sportchilarni musobaqa vaqtida, mashg'ulot vaqtida, dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda kuzatish va ularning natijalari bilan tanishish.

2-kirish bosqichi:

Maqsadli yo'naltirish – sportchilar bilan xavotirlanish, stress holatlarini tahlil etish.

Mashg'ulotlar mazmuni – stressli vaziyatlarda undan chiqish uchun mashqlar: Relaksatsiya, autogen mashq qilish, diqqatning konsentratsiyasi, nafasni mashqlari.

3-asosiy bosqich:

Maqsadli yo'naltirish – mashg'ulotlar samaradorligini oshirish; musobaqadan oldingi holatni boshqarish malakasini rivojlantirish; musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlik.

Mavzu yoki mashg'ulotlar mazmuni – Gestalt-terapiya²:

1. “Hozirgi paytda” mashqlari: - shaxsni hozirgi paytdagi tajribalarini anglash va his qilishga undash; - “hozirgi paytda” mashqlari orqali tajribalarni to'liq his qilish.

2. Gestalt mashqlari:- turli gestalt mashqlari, masalan, “bo'sh stul” mashqlari, shaxsning ichki ziddiyatlarini hal qilish va o'zini tushunishga yordam berishi mumkin; - “bo'sh stul” mashqi orqali ichki dialoglarni o'rganish va ziddiyatlarni hal qilish.

3. O'z-o'zini anglash: - shaxsning o'z-o'zini va his-tuyg'ularini tushunish; - o'z-o'zini qabul qilish va o'z tajribalarini anglashga yordam beruvchi usullar.

4. Emotsional va fizik kiritish: - hissiyotlarni va jismoniy tajribalarni tushunish va ularga e'tibor qaratish; - jismoniy his-tuyg'ular va emotsional holatlarni yaxshilash.

5. Interpersonal muloqot: - shaxsning boshqa odamlar bilan aloqalarini va ularning o'ziga xosligini tushunish; - ijtimoiy va hissiy aloqalarni yaxshilash uchun ishlatiladigan yondashuvlar.

4-yakuniy (korreksiya) bosqich:

- sportchilarni stress holatlarida stressga qarshi kurashish, stressni kamaytirish, stressni yengish va stressni boshqarishga o'rgatish;

- psixokorreksiya dan keyin bo'lgan o'zgarishlarni, natijalarni baholash, stress holatida xatti-harakatlarning ijobiylikni ta'minlash.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy sportni, ayniqsa sportda yuqori natijalarga erishishni kuchli jismoniy mashg'ulotlarsiz, shiddatli jismoniy kurashlarsiz, qarama-qarshiliklarsiz, doimiy omad va omadsizliklarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Natijada esa emotsional qo'zg'alish va stress paydo bo'ladi. Sportchilar yuqori natijalarga erishishga harakat qilishayotgan bir paytda bu stress holati ularning musobaqada qatnashishiga salbiy ta'sir etishi va musobaqa natijasining pasayishiga sabab bo'lishi mumkinligini o'rgandik. Psixik va ortiqcha zo'riqish funksiyalar disgarmoniyasi, energiyaning ko'p va maqsadsiz sarfini keltirib chiqaradi. Sportchilarning psixik holatini normallashtirish uchun ortiqcha zo'riqish sabablarini aniqlashtirdik, sportchilarning kun tartibiga e'tibor qaratdik, mashg'ulot vazifalarini vaqtincha o'zgartirdik, bo'sh vaqtni maqsadga muvofiq holatda tashkillashtirish lozim.

Sportchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish sportchilar faoliyatining yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Shu tariqa yuqorida qayd qilingan farazimiz o'z tasdig'ini topdi. Olib borilgan tadqiqotlar bu muammoning dolzarbligini yana bir bor isbotladi va bu muammoning chuqur o'rganilishi keyingi faoliyatlarda sportchilarning faoliyatining samaradorligini oshirishda xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.: 2019. – 494 b.
2. Xaitov A.U. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya. O'quv qo'llanma. -O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi – T.: 2020. – 164 b.
3. Надин Бёрк Харрис - Колодец детских невзгод. От стресса к хроническим болезням. Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021. – 304 с.
4. Башкирева А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / составитель. – Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018. – 116 с.
5. Xaitov A.U. Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya: Darslik. – Chirchiq.: O'ZDJTSU, 2020. – 351.

2 <https://elchintolibov.uz/tpost/2z4vyijfn1-geshtalt-terapiya>

- 
- 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. № 10

© 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.

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