



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(1)  
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. 310 sahifa,  
1-may, 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)  
Woogyu 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

Maktabgacha ta'lim tashkiloti metodistining boshqaruv funksiyalari.....	10
<b>Qarshibayeva Dilfuza Xidirbayevna</b>	
Texnologik mashinalar va jihozlar ta'lim yo'nalishi talabalarida kasbiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik qonuniyatlari va metodologik tizimini ishlab chiqish .....	15
<b>Elmanov Abbas Begmat o'g'li, Mirzaumidov Asilbek Shuxratjonovich</b>	
Katta yoshdagi guruh bolalarida o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda o'yinning roli .....	19
<b>Ergasheva Farangiz Umidjon qizi, Fayzullayev Sharipboy Nurillayevich</b>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	23
<b>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</b>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida inson resurslarini boshqarishda muvozanatlashgan ko'rsatkichlar tizimidan foydalanishning nazariy asoslari .....	28
<b>Gulmira Jumanova</b>	
Nomoddiy madaniy merosning talaba-yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida tarbiyalashdagi ahamiyati .....	33
<b>Erboyev Suxrob Abdusalomovich</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar va ularda hissiy-irodaning shakllanishi .....	37
<b>Davlatova Zebo Haydarovna</b>	
Zamonaviy oilada avlodlararo munosabatlarning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	40
<b>Ochilova Farida Baxriddinovna</b>	
Maktab va oliy ta'lim muassasalarida qizlar kitobxonligini rivojlantirish metodlari .....	44
<b>Qo'chqarova Oysha Oltibayevna</b>	
Buyuk allomalar merosidan foydalanishning metodik holati va mavjud muammolari.....	48
<b>Sevara Mamatkarimova</b>	
Futbol o'yinida to'pga kalla bilan zarba berish.....	53
<b>Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li</b>	
Использование современных инновационных методов в процессе обучения русскому языку в иноязычных группах высшего образовательного учреждения.....	56
<b>Курбанова Шаира Исмаиловна</b>	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislarini tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ...	60
<b>Kushakova Gulnora Egamkulovna, Muhammadiyeva Shaxzoda Sunnatilla qizi</b>	
Boshlang'ich sinflarda musiqa mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish metodlari .....	63
<b>Muminova Feruza Farxodovna</b>	
Alisher Navoiy merosining yoshlar ma'naviy-estetik tarbiyasidagi ahamiyati .....	70
<b>Qayumxo'jayev Botirxo'ja Ikromxo'ja o'g'li</b>	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida amaliy topshiriqlar orqali tayanch kompetensiyalarni shakllantirish metodikasini takomillashtirish .....	74
<b>Saidova Dilnoza Maripovna</b>	
К вопросу о классификации современной антиутопии.....	78
<b>Дмитрий Валерьевич Пупонин</b>	
Когнитивная гибкость как фактор психологического благополучия старшеклассников в период адаптации к новым образовательным требованиям .....	82
<b>Муксинова Динора Азаматовна</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida ingliz tilida ta'lim beruvchi professor-o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini baholash: xalqaro tajribalar qiyosiy tahlili va O'zbekiston amaliyoti .....	87
<b>Baxtiyarova Muniba Ne'matjon qizi</b>	
Valeologik tarbiya asosida maktabgacha ta'lim tarbiyachilarini tayyorlashda innovatsion va raqamli yondashuvlar .....	92
<b>Berkinova Charos Islomovna</b>	



Grammatik tushunchalarni o'rgatish metodikasi.....	96
<i>N. R. Masharipova</i>	
Umumiy o'rta ta'lim tizimini takomillashtirish va o'quvchilar bilimini baholashda xorijiy tajribalardan foydalanish finlyandiya ta'lim tizimi misolida.....	99
<i>Obidova Muqaddas Ro'ziqulovna</i>	
The Difference Between Androgogy and Pedagogy.....	106
<i>Pardayeva Aziza Rahmatillojevna</i>	
Elektr mashinalari fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalari.....	110
<i>Shodiyeva Nozina Shuxrat qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida direktor o'rinbosarlarining aksiologik yondashuv asosida boshqaruv funksiyalari va vakolatlari hamda maktablarda ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirish yo'llari.....	113
<i>Toxirov Botirjon G'ofurjon o'g'li</i>	
Ispan tili darslarida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish usullari .....	119
<i>Tursunqulov Sanjar Dilmurod o'g'li, Shukurullayeva Feruza Dilmurodovna</i>	
Surxondaryo viloyatida yetishtiriladigan ingichka tolali paxta navlarining qo'llanilishi .....	124
<i>Ubaydullayeva Komila Bozor qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda empatiya hissini shakllantirishning nazariy asosi .....	127
<i>Xolmirzayeva Gulbahor Bahodirovna</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi .....	130
<i>Raximova Dilshoda Xoliqberdiyevna</i>	
Bo'lajak sport murabbiylarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish mexanizmlari .....	134
<i>Sherzod Shuxratovich Boboyorov</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida talabalar sportini rivojlantirishning iqtisodiy va tashkiliy mexanizmlari.....	138
<i>Sangirov Nuriddin Iriskulovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning boshqaruv kompetentligini rivojlantirishning integrativ modeli .....	142
<i>Rasulova Umida Bahodir qizi</i>	
Yashil pedagogikaning konseptual modeli va tamoyillari.....	146
<i>Raxmatova Dilnoza Abdurashidovna</i>	
Ta'lim jarayoni ishtirokchilarida emotsional barqarorlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari ..	149
<i>Boymatova Munavvar Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlashda zamonaviy raqamli platformalardan foydalanish samaradorligi.....	152
<i>Lukmonova Salomat Gafurovna</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimining shakl, metod va vositalari .....	157
<i>Farmonova Madina Bahriddin qizi</i>	
Innovatsion boshqaruv tizimlarida qaror qabul qilish va kommunikatsiya samaradorligi .....	161
<i>Sotvoldiyeva Xurliqo G'ayratjon qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida maktabgacha yoshdagi bolalarning media savodxonligini shakllantirish metodikasi.....	167
<i>Choriyeva Xurmo Panji qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislari malakasini oshirish tizimining zamonaviy tendensiyalari va raqamlashtirish jarayonlarining pedagogik ahamiyati.....	172
<i>Qosimova Sh. N., Dusmaxamedov A. A.</i>	
Maktab o'quvchilarida o'zini o'zi tarbiyalashni shakllantirishning pedagogik asoslari (8–9-sinflar asosida)..	177
<i>Norxo'jayeva Lobar Nuriddin qizi</i>	
STEAM loyihalar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy va tanqidiy tafakkurni shakllantirish .....	181
<i>Mirjamolova Moxira Abdugaffor qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashning pedagogik ahamiyati va metodik asoslari.....	188
<i>Axmad Bolqiyev</i>	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini xalqaro baholash dasturlari asosida baholashning pedagogik asoslari.....	191
<i>Shavqiddin Burxonov</i>	
Boshlang'ich ta'limda liderlik va pedagogik menejment muammolari.....	194
<i>Pardaboyev Doston</i>	
Raqamli ta'lim muhiti: tushunchasi, strukturasi va rivojlanish tendensiyalari.....	197
<i>Kulboyeva Dilnoza Abdug'afurovna</i>	
Особенности применения графических органайзеров на практических занятиях по дисциплине "Практикум литературы народов СНГ".....	199
<i>Татьяна Викторовна Половинкина</i>	
Historical Stages in the Study and Treatment of Scoliosis (Spinal Curvature).....	204
<i>Shermatova Mokhira Baxodir qizi</i>	
Talaba qizlarga badiiy gimnastika cho'qmori yordamida bajariladigan fundamental mashqlarni o'rgatish....	209
<i>Musharafxon Sultanova</i>	
Oliy ta'limda tarbiyaviy ishlarni tashkil etish bo'yicha xalqaro modellarning qiyosiy tahlili.....	213
<i>Ziyotova Madina</i>	
Sport mutaxassislarini tayyorlashda voleybol o'qituvchisining ko'nikmalari va uslubi .....	216
<i>Turg'unov Baxtiyor O'rolovich</i>	
Matematik masalalarni yechish jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarining mantiqiy fikrlash va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish .....	220
<i>Yusupova Latofat Nuriddinovna</i>	
Zamonaviy sharoitda bo'lajak o'qituvchilarda deontologik kompetentlikni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari .....	228
<i>Nasirova Nigora Baxtiyor qizi</i>	
Paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyati .....	233
<i>Abduxoliqova Shoiraxon Akramjon qizi</i>	
Biologiya fanini o'qitishda xalq pedagogikasi elementlaridan foydalanish orqali ekologik madaniyatni rivojlantirish .....	239
<i>Baxrombekova Sojidxon Sherzodjon qizi</i>	
Maktab texnologik ta'limida axborot texnologiyalaridan foydalanishning o'quv samaradorligiga ta'siri: o'rta muddatli istiqbollar (2027–2031) .....	245
<i>Berdiyeva Gulnoza Rizoqulovna, Tursunov Sherzod Ziyat o'g'li, Ismatullayev Javohir Ubaydulla o'g'li</i>	
Axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarish samaradorligini oshirish .....	251
<i>Eryigitov Dilshod Xolboyevich</i>	
Enhancing Speaking Skills Productively in English .....	255
<i>J. M. Fayzullayev, G. R. Elmonova</i>	
Nutqida nuqsoni bo'lgan katta guruh bolalari bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari .....	259
<i>Jumanova Iroda Nomozovna, Fayzullayev Sharipboy Nurillayevich</i>	
2–3 yoshli bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotiga ijtimoiy moslashuvi: nazariy va empirik tahlil .....	263
<i>Klicheva Dilnoza Zulfon qizi</i>	
Inson–texnika tizimida ta'lim olayotgan talabalarda iste'dod namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari .....	267
<i>Kuvandikova Gulnora Gulamovna</i>	
Bo'lajak pedagoglarning mutaxassis sifatida shakllanishida xavotirlanish holatining namoyon bo'lishi.....	270
<i>Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni maktabga tayyorlashda zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuv.....	274
<i>Nuriddinova Maysara Ikramovna, Kodirova Albina Faridovna</i>	
Talabalarda qaror qabul qilishning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	279
<i>Rajabova Go'zal Zarifovna</i>	
Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning tezkorlikka ta'siri.....	283
<i>Sitora Elova Axmatkulovna</i>	



Pediatriya ta'limida sun'iy intellekt – talaba uchun virtual assistent.....	287
<i>Umarkulov Muhtorali Islomkulovich</i>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarida jismoniy savodxonlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	290
<i>Xakimov Xurshid Nozimovich</i>	
Сущность и виды познавательной активности детей 5–6 лет.....	294
<i>Джамилова Н. Н., Кудратова М. У.</i>	
Uzluksiz ta'lim jarayonida mustaqil fikrlovchi, ijodkor shaxsni tarbiyalashning pedagogik-psixologik masalalari.....	298
<i>Siddiqova Sanobar Xaydarovna</i>	
Ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilish, ijodiy faolligini oshirish.....	301
<i>Siddiqova Sanobar Xaydarovna, Qushoqova Guzal</i>	
Badiiy adabiyotda Ibn Sino obrazining yaratilishidagi o'ziga xosliklar.....	304
<i>Tangirov A. J.</i>	



# MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING TEZKORLIKKA TA'SIRI

Sitora Elova Axmatkulovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti  
Pedagogika fanlar bo'yicha falsafa doktori

<https://orcid.org/0009-0009-9844-5342>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot predmeti sifatida sportchilarning ruhiy holati, emotsional zo'riqish darajasi, diqqatni jamlash va motivatsiya omillarining tezkor harakatlarni bajarishga ta'siri tahlil qilinadi. Ishda psixologik tayyorgarlikning asosiy usullari, jumladan, vizualizatsiya, autogen mashqlar, nafasni boshqarish va psixoregulyatsiya texnikalarining nazariy hamda amaliy jihatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, musobaqa oldi psixologik holatni optimallashtirish orqali sportchilarning reaksiya tezligi va harakat samaradorligini oshirish imkoniyatlari yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, tezkorlik, reaksiya tezligi, sport psixologiyasi, diqqatni jamlash, emotsional holat, motivatsiya, psixoregulyatsiya, vizualizatsiya.

**Abstract:** This article examines the impact of pre-competition psychological preparation on athletes' speed performance. The study analyzes athletes' mental state, level of emotional stress, concentration, and motivational factors influencing the execution of rapid motor actions. It also considers the main methods of psychological preparation, including visualization, autogenic training, breathing control, and psychoregulation techniques, from both theoretical and practical perspectives. Furthermore, the paper highlights the possibilities of optimizing the pre-competition psychological state in order to improve reaction speed and the efficiency of athletes' movements.

**Key words:** pre-competition preparation, psychological preparation, speed, reaction speed, sports psychology, concentration, emotional state, motivation, psychoregulation, visualization.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние предсоревновательной психологической подготовки на показатели скорости спортсменов. В качестве предмета исследования анализируются психическое состояние спортсменов, уровень эмоционального напряжения, концентрация внимания и мотивационные факторы, влияющие на выполнение быстрых двигательных действий. В работе также рассматриваются основные методы психологической подготовки, включая визуализацию, аутогенные упражнения, управление дыханием и техники психорегуляции с точки зрения их теоретических и практических аспектов. Кроме того, освещаются возможности оптимизации предсоревновательного психологического состояния с целью повышения скорости реакции и эффективности движений спортсменов.

**Ключевые слова:** предсоревновательная подготовка, психологическая подготовка, быстрота, скорость реакции, спортивная психология, концентрация внимания, эмоциональное состояние, мотивация, психорегуляция, визуализация.

## KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki sportchining psixologik holatiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, tezkorlik talab qilinadigan sport turlarida musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi, chunki sportchining ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlay olish qobiliyati va emotsional holati uning reaksiya tezligi hamda harakatlarni bajarish aniqligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda sport psixologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixoemotsional zo'riqish holatlari ularning funksional imkoniyatlariga salbiy yoki ijobiy ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Shu sababli, psixologik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning ruhiy holatini boshqarish masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, unda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'siri kompleks tarzda yoritiladi hamda psixologik omillarning sport natijalariga ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, tezkorlikni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlikning o'rni va uni samarali tashkil etish yo'llari ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ushbu tadqiqotning maqsadi – musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish va uni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Musobaqa oldi tayyorgarlik sportchilarni muhim startlarga kompleks tarzda tayyorlash jarayoni bo'lib, u jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik komponentlarning o'zaro uyg'unlashuvi asosida amalga oshiriladi. Mazkur tayyorgarlik bosqichi sportchining maksimal natijani namoyon etishi uchun zarur bo'lgan funksional, emotsional va irodaviy holatni shakllantirishga qaratilgan. Ilmiy adabiyotlarda musobaqa oldi tayyorgarlik sport mashg'ulotlari tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi va u odatda musobaqadan oldingi qisqa muddatli (mikrosikl) davrni qamrab oladi.

Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida sportchining individual xususiyatlari – yosh, malaka darajasi, asab tizimi tipi va tajribasi inobatga olinishi lozim. Har bir sportchi uchun mos keluvchi tayyorgarlik modeli ishlab chiqilishi uning musobaqadagi natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatida yuqori natijalarga erishishini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. U sportchining ruhiy jarayonlari, emotsional holati, motivatsiyasi va irodaviy sifatlarini shakllantirish hamda boshqarishga qaratilgan tizimli pedagogik-psixologik jarayon sifatida tavsiflanadi. Ilmiy nuqtai nazardan, psixologik tayyorgarlik ikki asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi: umumiy va maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchida barqaror irodaviy sifatlar, stressga chidamlilik, o'zini boshqarish qobiliyati va ijobiy motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan.

Maxsus psixologik tayyorgarlik esa aynan musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lib, unda diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va ekstremal sharoitlarda o'zini boshqarish kabi ko'nikmalar shakllantiriladi.

Psixologik tayyorgarlikning muhim komponentlari qatoriga quyidagilar kiradi: motivatsion tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, diqqatni boshqarish, irodaviy sifatlar va o'z-o'zini nazorat qilish.

Sportchilarda yuqori darajadagi motivatsiya ularning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini kuchaytiradi va musobaqalarda maksimal natija ko'rsatishga undaydi. Emotsional barqarorlik esa stress va hayajonni nazorat qilish imkonini beradi, bu esa ayniqsa musobaqa oldi va jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliy jihatdan psixologik tayyorgarlik turli usullar orqali amalga oshiriladi. Jumladan, vizualizatsiya (musobaqa vaziyatlarini ongda tasavvur qilish), autogen mashqlar, relaksatsiya texnikalari, nafasni boshqarish va ijobiy o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish usullari keng qo'llaniladi. Ushbu usullar sportchining psixoemotsional holatini optimallashtirish, diqqatni jamlash va reaksiya tezligini oshirishga xizmat qiladi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tezkorlik (sportda "speed" sifatida ham qo'llaniladi) – bu insonning minimal vaqt ichida harakatni bajarish, harakatga tez javob berish va yuqori tezlikda harakatlanish qobiliyatidir. Sport fiziologiyasi va biomexanika nuqtai nazaridan tezkorlik markaziy nerv tizimi, mushak apparati hamda harakat koordinatsiyasining o'zaro uyg'un faoliyati natijasi sifatida shakllanadi. Reaksiya tezligi tashqi signalga (masalan, start signali yoki raqib harakati) javob berish vaqti bilan belgilanadi. Harakat tezligi esa ma'lum bir harakatni (yugurish, sakrash, zarba berish) maksimal darajada qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Harakat chastotasi esa takroriy harakatlarni yuqori tezlikda bajarish imkoniyatini anglatadi. Tezkorlik ko'rsatkichlari sportchining asab tizimi qo'zg'atuvchanligi, mushak tolalarining turi (tez qisqaruvchi tolalar), texnik tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlariga bevosita bog'liq. Ayniqsa, tezkor-taktik sport turlarida (yengil atletika, futbol, boks, kurash va boshqalar) tezkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Tezkorlikni rivojlantirish jarayoni maxsus mashqlar tizimi orqali amalga oshiriladi. Bunda qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, start mashqlari, reaksiya mashqlari va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik ham tezkorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi, chunki sportchining diqqatni jamlashi va emotsional holati reaksiya tezligini belgilaydi.

Reaksiya tezligi – bu insonning tashqi yoki ichki qo'zg'atuvchiga javob berish uchun ketadigan minimal vaqt oralig'i bilan ifodalangan psixofiziologik qobiliyatdir. Sport faoliyatida reaksiya tezligi sportchining start signali, raqib harakati yoki o'yin vaziyatidagi o'zgarishlarga tez va aniq javob bera olish darajasini belgilaydi. Ilmiy jihatdan reaksiya tezligi markaziy nerv tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari, analizatorlar (ko'rish, eshitish, taktil sezgi) faoliyati hamda nerv impulslarining o'tish tezligiga bog'liq. Ushbu jarayonlarda miya po'stlog'i muhim rol o'ynaydi, chunki aynan u tashqi signallarni qabul qilib, qaror qabul qilish va javob harakatini boshqaradi. Reaksiya tezligi odatda oddiy va murakkab turlarga bo'linadi. Oddiy reaksiya bir xil va oldindan ma'lum signalga tez javob berishni anglatadi (masalan, start tovushiga yugurishni boshlash). Murakkab reaksiya esa bir nechta variantlar ichidan to'g'ri javobni tanlash zarur bo'lgan vaziyatlarda namoyon



bo'ladi (masalan, raqib harakatiga qarab qarshi harakat tanlash). Sport amaliyotida reaksiya tezligi yengil atletika, futbol, boks, kurash va boshqa tezkorlik talab qilinadigan sport turlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Uni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar – signalga javob berish mashqlari, vizual va eshitish reaksiyasini rivojlantiruvchi treninglar, o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Sport psixologiyasi – bu sport faoliyati jarayonida insonning psixik jarayonlari, emotsional holati, xulq-atvori va motivatsiyasini o'rganadigan psixologiya sohasi bo'lib, u sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu fan sportchining ruhiy tayyorgarligi, stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati hamda irodaviy sifatlarini rivojlantirish qonuniyatlarini tahlil qiladi. Ilmiy jihatdan sport psixologiyasi markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, u sportchining emotsional barqarorligi va kognitiv jarayonlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Sport faoliyati davomida yuzaga keladigan psixoe-motsional zo'riqishlar, raqobat muhiti va yuqori talablar sportchining psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sport psixologiyasining asosiy vazifalariga sportchilarda motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlash, musobaqa oldi va jarayonidagi stressni boshqarish, diqqat va e'tiborni rivojlantirish hamda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish kiradi. Bundan tashqari, jamoaviy sport turlarida o'zaro hamkorlik va kommunikativ qobiliyatlarni rivojlantirish ham muhim yo'nalish hisoblanadi. Amaliy sport psixologiyasida turli metod va usullar qo'llaniladi: vizualizatsiya, autogen mashqlar, relaksatsiya texnikalari, psixoregulyatsiya, ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk) va stressni boshqarish texnikalari. Ushbu usullar sportchilarning psixologik holatini optimallashtirib, ularning sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Diqqatni jamlash – bu insonning ongini ma'lum bir faoliyatga yoki obyektga yo'naltirib, keraksiz tashqi va ichki ta'sirlarni chetga surish qobiliyatidir. Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan diqqatni jamlash sportchining musobaqa va mashg'ulot jarayonida samarali harakat qilishini ta'minlovchi muhim psixik jarayon hisoblanadi. Diqqatni to'g'ri yo'naltirish sportchiga kerakli axborotni tez qabul qilish, muhim signallarni ajratish va tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi. Diqqatning bir nechta asosiy turlari mavjud: ixtiyoriy diqqat (ongli ravishda yo'naltiriladi), ixtiyorsiz diqqat (tashqi kuchli qo'zg'atuvchilar ta'sirida yuzaga keladi) va ixtiyoriydan keyingi diqqat (faoliyat jarayonida avtomatik shakllanadi). Sport faoliyatida ayniqsa ixtiyoriy diqqat muhim rol o'ynaydi, chunki u sportchining strategik harakatlarini boshqaradi. Diqqatni jamlash sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Yuqori darajada diqqatni jamlay olgan sportchi raqib harakatini tezroq tahlil qiladi, xatolarga kamroq yo'l qo'yadi va harakatlarni aniq bajaradi. Aksincha, diqqatning buzilishi reaksiya tezligining pasayishi va texnik xatolarning ko'payishiga olib keladi. Diqqatni rivojlantirish va barqarorlashtirish uchun maxsus psixologik mashqlar qo'llaniladi. Bular qatoriga konsentratsiya mashqlari, vizualizatsiya, meditatsiya, nafasni boshqarish va psixoregulyatsiya usullari kiradi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida murakkab sharoitlar yaratish orqali diqqatni mustahkamlash ham samarali usullardan biri hisoblanadi.

Emotsional holat – bu insonning ma'lum tashqi yoki ichki omillar ta'sirida yuzaga keladigan ruhiy kechinmalar majmui bo'lib, u sport faoliyatida sportchining xulq-atvori, harakatlari va natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan emotsional holat sportchining musobaqa va mashg'ulot jarayonidagi psixofiziologik barqarorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy jihatdan emotsional holatlar markaziy nerv tizimi, vegetativ nerv tizimi va gormonal tizim o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Stress, hayajon, quvonch, qo'rquv va ishonch kabi emotsiyalar sportchining funksional imkoniyatlariga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqa jarayonida emotsional zo'riqish darajasi yuqori bo'lishi tezkorlik, reaksiya va qaror qabul qilish jarayonlariga sezilarli ta'sir etadi. Emotsional holatning ikki asosiy turi ajratiladi: ijobiy va salbiy emotsiyalar. Ijobiy emotsional holat sportchining ishonchini oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi va harakat samaradorligini yaxshilaydi. Salbiy emotsiyalar esa (xavotir, qo'rquv, haddan tashqari stress) diqqatning buzilishiga, reaksiya tezligining pasayishiga va texnik xatolarning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida emotsional holatni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun psixoregulyatsiya, autogen mashqlar, relaksatsiya, nafasni boshqarish, vizualizatsiya va ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk) kabi usullar qo'llaniladi. Ushbu metodlar sportchining ruhiy barqarorligini ta'minlash va optimal emotsional holatni shakllantirishga yordam beradi. Emotsional holat sportchining psixologik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning to'g'ri boshqarilishi sport natijalarining barqarorligi va samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Motivatsiya – bu insonni ma'lum bir faoliyatni boshlashga, uni davom ettirishga va yuqori darajada bajarishga undovchi ichki psixologik omillar tizimidir. Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan motivatsiya sportchining mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi faolligi, maqsadga intilishi hamda natijaga erishish darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda motivatsiya ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) turlarga ajratiladi. Ichki motivatsiya sportchining shaxsiy qiziqishi, o'zini rivojlantirish istagi va sport faoliyatidan zavq olishiga asoslanadi. Tashqi motivatsiya esa mukofotlar, medallar, ijtimoiy e'tirof, murabbiy va jamoa bosimi kabi tashqi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Motivatsiya sportchining psixik va jismoniy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yuqori motivatsiyaga ega sportchilar mashg'ulotlarda chidamlilik, intizom va maqsadga yo'naltirilganlikni namoyon etadi. Bu esa ularning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi hamda musobaqalarda

barqaror natijalar ko'rsatishiga yordam beradi. Sport psixologiyasida motivatsiyani shakllantirish va saqlab turish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bunda maqsad qo'yish, o'z-o'zini rag'batlantirish, ijobiy fikrlash, vizualizatsiya hamda murabbiy tomonidan beriladigan psixologik qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, jamoaviy sport turlarida guruh motivatsiyasi ham katta ahamiyatga ega bo'lib, u umumiy natijaga erishishda sportchilarni birlashtiradi. Motivatsiya sportchining faoliyatini harakatlantiruvchi asosiy psixologik kuch bo'lib, uning rivojlanishi va barqarorligi sport natijalarining oshishida muhim rol o'ynaydi.

Psixoregulyatsiya – bu sportchining psixoemotsional holatini ongli ravishda boshqarish va optimal darajaga keltirishga qaratilgan psixologik usullar tizimidir. U sport faoliyatida stressni kamaytirish, diqqatni jamlashni kuchaytirish, emotsional barqarorlikni ta'minlash hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda miya po'stlog'i va vegetativ nerv tizimi o'zaro ta'sirda bo'lib, organizmning qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari muvozanatlashtiriladi. Natijada sportchi o'zini kerakli holatga – faollik yoki tinchlanish holatiga – tezda moslashtira oladi. Psixoregulyatsiya usullari ikki asosiy guruhga bo'linadi: passiv va faol usullar. Passiv usullarga relaksatsiya, autogen mashqlar va nafasni boshqarish kiradi. Faol usullarga esa ijobiy o'z-o'ziga ta'sir (self-talk), motivatsion tasavvurlar va vizualizatsiya texnikalari kiradi. Ushbu usullar sportchining ruhiy holatini musobaqa talablariga moslashtirishga xizmat qiladi. Sport amaliyotida psixoregulyatsiya, ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqa jarayonida muhim rol o'ynaydi. U sportchiga haddan tashqari hayajonni kamaytirish, ishonchni oshirish, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilash imkonini beradi. Psixoregulyatsiya sport psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning samarali qo'llanilishi sportchining psixologik barqarorligi va yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Vizualizatsiya – bu sportchining ongida harakatlar, musobaqa vaziyatlari yoki texnik elementlarni tasavvur qilish orqali ularni oldindan "ko'rish" va psixologik jihatdan tayyorlanish jarayonidir. Sport psixologiyasida vizualizatsiya muhim mental trening usuli bo'lib, u sportchining harakat samaradorligi, ishonchi va texnik aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Vizualizatsiya ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi: ichki (birinchi shaxs nuqtayi nazaridan tasavvur qilish) va tashqi (o'zini tashqaridan kuzatish). Ichki vizualizatsiya sportchiga harakatni his qilish va reaksiyalarni boshqarishga yordam beradi, tashqi vizualizatsiya esa texnik xatolarni tahlil qilish va tuzatish imkonini beradi. Sport amaliyotida vizualizatsiya musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida keng qo'llaniladi. Sportchilar start holati, raqib harakati, o'yin yoki kurash vaziyatlarini ongida qayta yaratish orqali psixologik tayyorgarlikni kuchaytiradi. Bu usul ishonchni oshirish, hayajonni kamaytirish va diqqatni jamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchining markaziy nerv tizimi faoliyatini optimallashtirib, psixoemotsional holatini barqarorlashtiradi. Bu jarayon sportchining tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi, harakat reaksiyasini tezlashtiradi hamda texnik elementlarni aniq va samarali bajarishga yordam beradi. Psixologik usullar (vizualizatsiya, psixoregulyatsiya, diqqatni jamlash va relaksatsiya) sportchining ichki ishonchini oshirib, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan stress va ortiqcha hayajonni kamaytiradi. Natijada sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila oladi va yuqori sport natijalariga erishish ehtimoli ortadi.

## XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik sportchining emotsional barqarorligi, diqqatni jamlashi, motivatsiyasi va reaksiya tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Vizualizatsiya, psixoregulyatsiya va relaksatsiya kabi usullar sportchining ruhiy holatini optimallashtirib, harakat samaradorligini yaxshilaydi. Umuman olganda, psixologik tayyorgarlik tezkorlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning ajralmas qismi hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Elova, Sitora Axmatkulovna. "The Formation of the Quality of Rapid Strength of a Short-Distance Student Youth." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6.03 (2025), 125–133.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." *International Journal of Science and Technology* (2024), 1085–1087.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora, and Ortiqova Dilbar. "Qisqa masofaga yugurish texnikasi." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 66.3 (2026), 43–47.
4. Elova, S. (2025). Qisqa masofalarga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini shakllanish darajasi. *Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari / Aktualnye problemy sotsialno-gumanitarnyx nauk / Actual Problems of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 626–629.
5. Axmatkulovna, Sitora Elova. "10–12 yoshli yengil atletikachilarni chidamiligini rivojlantirish." *Journal of New Century Innovations*, 91.1 (2025), 273–278.
6. Axmatkulovna, S. E. (2025). 9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash. *Journal of New Century Innovations*, 91(1), 267–272.
7. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari." *Modern Education and Development*, 36.2 (2025), 31–35.

- 
- 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. №5(1)**

---

© 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.