



M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, metodologik, innovatsion fan va ta'limga oid ilmiy jurnal

№2-3/2023

Litsenziya raqami: №095310





TAHRIR HAY'ATI:

Qirg'izboyev Abdug'affor Karimjonovich	tarix fanlari doktori, professor	Bosh muharrir
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna	pedagogika fanlari doktori(DSc), professor	Bosh muharrir o'rinbosari
Hamdamova Maxzuna Tursunovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	Bosh muharrir o'rinbosari
Jamoldinova Odinaxon Rasulovna	pedagogika fanlari doktori, professor	A'zo
Djamilova Nargiza Nuriddinovna	pedagogika fanlari doktori (DSc), professor	A'zo
Babayeva Dono Razzakovna	pedagogika fanlari nomzodi, professor	A'zo
Sadikova Shoista Akbarovna	pedagogika fanlari nomzodi, professor	A'zo
Jumanova Fotima Uralovna	pedagogika fanlari nomzodi, dotsent	A'zo
Shirbachevna Gulchexra Shakirovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Mirzayeva Farog'at Odiljonovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Bafayev Muxiddin Muxammadovich	psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Ne'matov Shuhrat Ergashovich	pedagogika fanlari nomzodi	A'zo
Ochilov Sevin Rajaboyevich	Qashqadaryo viloyat Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi Pedagoglarning bilimi hamda ko'nikmalarini baholash sho'basi metodisti	A'zo
Yuldasheva Dilnoza Bekmuradovna	Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Nurkeldiyeva Dilbar Axmedovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)	A'zo
Radjabova Zuxra Tirkashevna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Gaynazarova Gulbahor Abdullayevna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti,

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti



MUNDARIJA

Kelajak – biz tayyorlagan tarbiyachilarlar qo'lida (tarbiya tamoyillari)	5
Hamdamova Mahzuna Tursunovna	
Xorijiy tillarni o'qitishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash usullari.....	9
Xudoyberdiyeva Zumrat Xudayberdiyevna	
Исследовательская деятельность дошкольников и проведение опытов	13
Садикова Д. Х., Будаева О. Р.	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarni aqliy, axloqiy, estetik rivojlanishida qo'g'irchoq teatrini tashkil etishning ahamiyati.....	16
Nurmatova Iroda Toxtasinovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertaklarning ahamiyati	19
Choriyeva Durdona Anvarovna, Ahmadova Sabohat Olimjon qizi	
Организация STEAM – лаборатории в дошкольных образовательных организациях.....	23
Намазбаева Лола Закировна, Латипова Луиза Салохидиновна	
Bo'lajak tarbiyachilarni tadqiqotchilik faoliyatiga tayyorlash metodikasining mazmuni.....	27
Namazbayeva Lola Zakirovna, Shermaxmatova Saodat Shovkat qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda kommunikativ boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish.....	33
Sharofiddinova Madinabonu	
Kredit-modul tizimida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etish mexanizmini takomillashtirish	36
Mamatkulova Kimyoxon Abduljalilovna, Qodirova Nazokat Husniddin qizi	
Modern and High-Quality Methods in Schools.....	40
Niyazmetova Zukhrajon Sobirovna	
Особенности психолого-педагогической подготовки профессиональных спортсменов (каратеистов) ...	44
Дурдона Туракулова	
Теоретические аспекты формирования социальной адаптации подростков из неполных семей	48
Умарова Малика Хисабидиновна, Туймуродова Зухра Рустамовна	
Talaba qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda ta'lim texnologiyalardan foydalanish.....	52
Sotiboldiyeva Shaxrizoda Shuxratbek qizi	
Jadidchilik harakatining vujudga kelishi	55
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	
Ta'lim sifatini oshirishga oid ayrim mulohazalar.....	59
Voxidova Norposhshaxon Xabibullayevna, Obidxonova Robiya Abdushukur qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijodkorlik faoliyatini shakllantirish va rivojlantirish yo'llari.....	62
Adizova Gulzoda Mehriddinova, Yaxshilikova Hilola Ulig'bek qizi	
The Psychological Role of the Scientific Heritage Left by our Ancestors in the Formation of Moral and Educational Consciousness of the Youth	65
Ruziboyev Temur Bakhodirovich, Teshayev Sobit Sadikovich	
Boshlang'ich maktablarda o'quvchi va o'qituvchi munosabatlarida ikki tomonlama yondashuv	67
Xayitova Zilola Maxmudjonovna	
Hayot sifatini oshirish – davr talabi.....	70
Abdullayeva Ranajon Matyoqubovna	
Klasterli yondoshuv asosida maktabgacha ta'lim va pedagogika kollejlari integratsiyasini rivojlantirish	73
Rizayeva Gulnora Botirovna	
О специфике изучения проблемы адаптации студентов в высшем учебном заведении	80
Тиллашайхова Хосият Азаматовна	
Kasbiy kompetentlikning bugungi kun pedagogi imijida ahamiyati	84
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna	



O'smirlik davrida axloqiy o'zini o'zi anglashning xususiyatlari.....	87
Mamanazarov Uchqun Burxon o'g'li	
Экспериментальное изучение проявления невербального агрессивного поведения в системе “Руководитель - Подчиненный”.....	90
Назирова Лола Васижановна	
Shaxs o'zini o'zi baholashining salbiy va ijobiy jihatlari	94
Raxmonova Nigina Aminjonovna	
Ijtimoiy moslashuv va pedagogik tafakkurning rivojlanishida sifat jihatdan yangi bosqich	97
Ravshanova Nargiza Norboyevna, Avezberdiyeva N., Ne'matullayeva O., Abdullayeva N., Abduraxmonova S.	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pape-mash'e (G'ijimlangan qog'oz) usulida o'yinchoqlar va buyumlar yasash	100
Yaqubova Muhabbat Dilshodbekovna	
Tarbiyachi-pedagogning kompetentlik transformatsiyasi	105
Rasulxo'jayeva M. A., Urinova Z. O'.	
Uyushmagan yoshlarning huquqiy-psixologik muammolari.....	110
Kudratova Lola Ravshanovna	
Копинг-поведение студентов: стратегии преодоления стресса в образовательной среде	113
Аскарлова Гулрух Оринбосаровна	
Ривожланish markazlarida 6-7 yoshli bolalarni mustaqil faoliyatini tashkil etish.....	117
Махмутазимова Юлдуз Рахматовна, Амирова Муниса Юсуф қизи	
Проявление религиозной тематики в произведениях современных писателей Востока: Ф. Светлова “Отверзи мне двери” и Улугбека Хамдама “Бунт и смирение”	122
Чернова Татьяна Алексеевна	
Role of Innovation in Economic Development.....	125
Turdiyeva Nilufar Anvarovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishda kitob va kitobxonlikning o'rni	128
Xasanova Nilufar Botirboyevna	
Ijtimoiy hamkorlik asosida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	133
Artikbayeva Aziza Abrorovna	
O'smirlar agressiyasining shaxslilik determinantlari	136
To'laganova Ziyoda	
Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini mustaqil fikrlashga o'rgatishda nutq o'stirish metodikasidan foydalanish, metodik tavsiyalar berishni takomillashtirish	141
Musulmonova Shaxnoza To'lqinovna	
Zahiriddin Muhammad Bobur haqida ertak	144
Rizayeva Xusniya Ubayevna	
Mehrjon bayrami.....	148
Uralova Momogul Karimberdinovna	
Bo'lajak tarbiyachilarni ta'lim-tarbiyaviy jarayonlarga kasbiy tayyorlash.....	151
Sadikova Shoista Akbarovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning bilingual rivojlanish.....	154
Sadikova Shoista Akbarovna, Tadjiyeva Muhabbat Xaydarovna, Nasreddinova Husnorabonu Jamoliddin qizi	
Влияние игровой деятельности в процесс изучения английского языка в доо.....	157
Эргашева Камола Алишеровна	
Modeling Methods in the Process of Forming Mathematical and Logical Concepts in Preschool Children	161
Gaukhar Djanpeisova Erkinona, Mamatqulova Nilufar	



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ (КАРАТЕИСТОВ)

Дурдона Туракулова

Магистрант Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами

Аннотация: В данной статье рассматривается значение и роль психолого-педагогической подготовки в развитии спортивного мастерства каратистов. В частности, исследуются методы и подходы, используемые в психологии и педагогике для повышения психологической устойчивости, концентрации, мотивации и других ключевых психологических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в каратэ. Описаны различные практические методы, направленные на развитие психологической готовности спортсменов к соревнованиям и тренировкам.

Ключевые слова: соревнование, спортсмен, каратэ, вид спорта, боевое искусство, психическая готовность, психолого-педагогическая подготовка, методика воздействия.

Annotatsiya: Ushbu maqolada karatechilarning sport mahoratini rivojlantirishda psixologik-pedagogik tayyorgarlikning ahamiyati va roli ko'rib chiqiladi. Xususan, karate bo'yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik barqarorlik, diqqatni jamlash, motivatsiya va boshqa asosiy psixologik sifatlarni oshirish uchun psixologiya va pedagogikada qo'llaniladigan usul va yondashuvlar o'rganiladi. Sportchilarning musobaqalar va mashg'ulotlarga psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan turli amaliy usullar tasvirlangan.

Kalit so'zlar: musobaqa, sportchi, karate, sport, jang san'ati, aqliy tayyorgarlik, psixologik-pedagogik tayyorgarlik, ta'sir qilish usuli.

Abstract: This article examines the significance and role of psychological and pedagogical training in the development of sports skills of karatekas. In particular, the methods and approaches used in psychology and pedagogy are explored to increase psychological stability, concentration, motivation and other key psychological qualities necessary to achieve high sports results in karate. Various practical methods and training programs aimed at developing the psychological readiness of athletes for competitions and training are described.

Key words: competition, athlete, karate, sport, martial art, mental readiness, psychological and pedagogical training, method of influence.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время спорт имеет огромное значение для общества и прочно входит во все аспекты жизни. Он оказывает значительное влияние, воздействуя на различные сферы общественной деятельности.

В современном мире большой спорт поднялся так высоко, что теперь его невозможно представить без определённых правил и методов подготовки спортсменов.

К спорту во всём мире относятся по-разному, и он для каждого человека в жизни играет определённую роль. Некоторые люди относятся к этому совсем равнодушно, а для кого-то спорт является частью их жизни. Спорт представляет собой один из способов формирования социальной личности. В ходе занятий спортом возникают различные типы взаимоотношений, таких как соперничество и сотрудничество, между отдельными спортсменами, командами, организаторами, судьями и другими участниками, которые так или иначе вовлечены в социальные связи, выходящие за пределы самого спорта. Связь этих отношений образует основу влияния спорта на формирование личности и развитие социального опыта.



АКТУАЛЬНОСТЬ

“Большой спорт” – это часть интенсивного физического развития, целью которого является достижение высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные соревнования представляют собой значительный стрессор, который создает интенсивную психофизическую нагрузку, невозможную для снижения, и, вероятно, именно в этом заключается привлекательность спорта. Влияние соревнований двойственно. Они могут сильно возбуждать нервную систему, что приводит к потере самоконтроля у спортсмена, или же, наоборот, вызывать значительное торможение нервной системы, что приводит к ограниченности действий и помехам для свободы передвижений. Однако достижения спортсменов в этих соревнованиях являются историческими событиями национальной важности в разных государствах.

Одним из основных вопросов современного спорта является подготовка спортсменов с психолого-педагогической точки зрения, а также задача изучения и формирования психомоторных способностей спортсмена. Психомоторные факторы не только определяют процесс развития специальных спортивных способностей, определяют эффективность деятельности в любом виде спорта, но и являются детерминирующим фактором развития личности человека.

Для разбора данной темы научной статьи, в первую очередь необходимо ознакомиться с профессиональным видом спорта, как каратэ. Это даёт возможность рассматривать данный вид единоборства, как один из развивающихся и распространённых видов боевого искусства.

Каратэ – это жизнь, не только спорт, оно более того! Это вид искусства системы защиты, содержащая в себе большую часть философской основы жизни.

Каратэ является одним из множества восточных боевых искусств. Согласно данным, каратэ-до (что в переводе с японского означает “Путь пустой руки”) представляет собой боевое искусство, которое имеет свои корни на острове Окинава. Источники подробно раскрывают различные стили каратэ, сформировавшиеся на этом острове.

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. Одной из ключевых причин популярности каратэ по всему миру является его доступность. Каратэ может заниматься абсолютно любой человек, независимо от возраста.

В каратэ, как и в других видах спорта, необходимость усовершенствования средств и методов подготовки спортсменов вызвана повышенным уровнем конкуренции на крупных соревнованиях. Это касается с точки зрения физической и психологической стороны подготовки спортсменов.

Действительно, для полного раскрытия своих физических, технических и тактических способностей, а также для использования резервных возможностей во время соревнований, спортсмену необходима психологическая подготовка. Успешность в спортивной деятельности зависит от понимания психологических особенностей соревнований, причин и динамики их развития. Предсоревновательное состояние играет важную роль и требует высокой психической устойчивости у спортсмена.

Важно помнить, что все достижения и навыки, которые были разработаны и накоплены в процессе многих месяцев и лет тренировок, могут быть потеряны за считанные минуты или секунды до старта или во время соревнований. Поэтому психологическая подготовка спортсмена для соревнований является неотъемлемым и важным элементом тренировки и воспитания.

ОБЗОР

Психологическая подготовка включает систематическое развитие необходимых качеств, способствующих развитию ментальных, технических и тактических возможностей у спортсмена. Знание предстоящих трудностей позволяет через соответствующую тренировку, включая психологическую подготовку, ознакомить спортсмена с необходимыми условиями. Она помогает создать психическое состояние, способствующее, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой, позволяющее противостоять предсоревновательным и соревновательным факторам (неуверенности в себе, страху, возможного поражения, жесткости, самоуверенности и волнение).

Тренеры и психологи играют важную роль в подготовке спортсменов, не только в физическом и тактическом плане, но и в области противостояния различным предсоревновательным и соревновательным факторам.

В спорте различают разные классификации соревнований, такие как: отборные состязания, международный турнир, континентальные соревнования, чемпионаты Мира и Олимпиада. Сущность таких соревнований, также, оказывает своё влияние на спортсмена, а также требует особенной готовности.

Обычно на практике используют два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и конкретная (подготовка специальному соревнованию).

Общая психолого-педагогическая подготовка тесно связана с воспитательной работой. В нём проводятся мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, что является важным элементом успешного выступления на соревнованиях. Методика должна воздействовать как на сознание, так и на подсознание спортсмена. Данные методы должны использоваться с учётом уровня воздействия данного метода на организм, а также возрастных особенностей спортсменов.

Во время лекций, бесед, да и при косвенном внушении спортсмен находится в активном, бодрствующем состоянии. При всей важности принципа сознательности воздействия только на сознание бывает часто недостаточно. Например, сколько ни объясняй спортсмену вред чрезмерного волнения перед соревнованиями, оно от этого вряд ли станет меньше.

Давно доказанным фактом является то, что внушения лучше воспринимаются и реализуются с большим эффектом в последующем, если они предлагаются человеку в то время, когда он находится в полудреме, в состоянии покоя и расслабления, когда кора головного мозга несколько заторможена. Приведение спортсмена в измененное состояние сознания — исходный момент для реализации многих методов психорегуляции.

Существует ряд психолого-педагогических методов воздействия на спортсмена для подготовки к соревнованиям.

Лекции и беседы, направленные на психологическое образование спортсменов, должны включать следующие элементы: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта, обучение специфическим методам и приемам поведения и т.д. Важно помнить, что убеждение является основным методом воздействия на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми, проводимые в присутствии спортсменов, имеют косвенное воздействие на них. Содержание этих бесед носит либо непосредственное, либо непрямо отношение к спортсмену. В данном случае, методом воздействия является косвенное внушение.

Гетеротренинг включает сеансы обучения аутогенной тренировке. В расслабленном состоянии спортсмены овладевают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Внушенный отдых направлен на внушение спокойствия и полного расслабления с ощущением приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В полудремотном состоянии спортсмен воспринимает словесные формулы без повторения, противодействия, напряжения или отвлечения. Метод воздействия включает работу на сознательном и подсознательном уровнях.

Внушенный сон (гипноз) проводится с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к указаниям ведущего. Здесь воздействие направлено на подсознание с помощью императивного внушения.

Аутотренинг представляет собой самостоятельное использование заранее подготовленных или ранее изученных внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения и совершенствование механизмов саморегуляции. Методом является самовнушение.

Размышления и рассуждения являются способами перевода внушений в самовнушения, но с помощью метода самоубеждения.

Комплексное использование данных методов способствует улучшению системы саморегуляции спортсмена. В период соревнований это упрощает работу саморегуляторных механизмов сознания и снижает негативное влияние подсознания.

Педагогическая деятельность спортсменов может сыграть значительную роль в развитии и воспитании их моральных качеств. Многие мастера спорта сочетают свою тренировку с педагогической работой, передавая свои знания и опыт своим ученикам. В некоторых случаях, эти ученики также становятся педагогами и передают свои знания другим. Это заслуживает поощрения, так как помимо непосредственной пользы для развития спорта, педагогическая деятельность спортсменов имеет огромное воспитательное значение: они стремятся быть примером для своих учеников, развивая в себе чувство ответственности.

Моральные качества неразрывно связаны с волевыми качествами. Высокий патриотизм, стремление прославить свою Родину, готовность к труду и защите, осознание своего долга перед коллективом - все это способствует направленности и целеустремленности советских спортсменов. Это укрепляет их волю к победе, помогает развивать максимальные усилия, проявлять настойчивость и упорство.

Исследование и диагностика состояния психической готовности к соревнованиям требуют более глубокого изучения. Особое внимание следует уделить разработке методов изучения личности спортсменов и диагностики признаков психической готовности к соревнованию. Эти методы должны быть направлены на установление более точных способов определения состояния готовности у спортсменов различных видов спорта, чтобы в итоге создать унифицированную методику.

Унифицированная методика должна включать некоторые общие методы, применимые для всех спортсменов, а также специфические методы, особенные для представителей различных видов спорта. Продолжение исследований в этой области позволит лучше понять факторы, укрепляющие и наруша-



ющие психическую готовность спортсменов, и разработать более эффективные подходы для подготовки и тренировки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, успешное выступление спортсмена на соревнованиях зависит от трех основных компонентов: физической, функциональной подготовки и совершенства нервно-психических механизмов. Если хотя бы один из этих аспектов ослаблен, спортивные результаты могут снизиться.

Решение проблемы требует совместных усилий психологов (сведущих в вопросах спортивной тренировки) и педагогов-тренеров (компетентных в вопросах психологии), направленных на раскрытие теоретических вопросов проблемы и разработку практических путей обеспечения психической готовности спортсменов к соревнованию.

Список литературы:

1. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: “Спорт”, 2016.
2. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: “Физкультура и спорт” 1969. – 7 с.
3. Световой А.В., Романов Д.В., Световая И.В. Психологическая подготовка спортсмена. – Бишкек, 2016.
4. Yusupova Shahlo, Mirzayeva Faroxat Odiljonovna. //“Oilada shaxs tarbiyasi – jamiyat tinchligi garovi” SCHOLAR 1.10 (2023): 111-114.
5. [https://moluch.ru/archive/234/54224/;](https://moluch.ru/archive/234/54224/)
6. https://uzathletics.uz/stati/article_post/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-k-sorevnovaniyam;
7. [https://studme.org/339486/psihologiya/geterotrening_relaksatsiya.](https://studme.org/339486/psihologiya/geterotrening_relaksatsiya)



Muharrir: Qurbonov Sherzod Ismatillayevich

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Xondamir Ismoilov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2023. № 2-3

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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.06.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan №C-5669245
reestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: №095310

Mazkur jurnalda maqolalar chop etish uchun quyidagi havolalarga
ilmiy maqola, reklama materiallar yuborishingiz mumkin.

Materiallar va reklamalar pullik asosda chop etiladi.

El.Pochta: sq143235@gmail.com

Bot: [@iqtisodiyot_77](https://t.me/@iqtisodiyot_77)

Тел.: 93 718 40 07

**Manzilimiz: Manzilimiz: Toshkent shahri Yunusobod
tumani 15-mavze 19-uy**