



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
2022-yil 25-oktyabrda
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi
Oliy attestatsiya komissiyasi
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi
№354-sonli qarori bilan
Pedagogika fanlari bo'yicha Oliy attestatsiya
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.
Electron manzil: info@adpi.uz
Telegram: ADPI_Ilmiy_xabarnomasi
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

BOSH MUHARRIR:
B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
Mas'ul muharrir:
B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

TAHRIR KENGASHI

S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi
I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor
Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor
A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor
B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor
A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor
M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor
Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor
Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor
T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent
A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor
U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor
M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor
L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor
Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent
D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
N.T. Mo'ydinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muharrirlar:
O.Karimov,
U.Malikova,
B. Mashrabova.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Hasanov Sh.A. Adabiyot fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalari talqini	4
Qoraboyev J.B. "Giperbola konseptual semantikasi"ni voqelantiruvchi til birliklarining lingvokognitiv, psixolingvistik, sotsiolingvistik va lingvostilistik tavsifi	8
Umurzaqova N.S. Bo'lajak farmaseftlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	13
Камалходжаева С.С. Язык как объект лингвистического исследования	16
Абдуллаева А.Э. Современные и передовые педагогические технологии в преподавании иностранных языков	19
Karimov O.T., Mirzayev O.X. Talabalarni iqtidorli o'quvchilar bilan "lumiyera" metodi asosida ishlashga tayyorlashning didaktik imkoniyatlari	23
Jo'rayeva M.A. Kasbiy tayyorgarlikni integrativ yondashuv asosida shakllantirish	29
Ikromov M.X., Abduraimova M.A. Talabalarga muhandislik kompyuter grafikasidan foydalanib o'qitishning mazmuni	33
Ikromov M.X., G'ulomova M.N. Rangtasvir darslarida axborot-kommunikatsiya va vizual texnologiyalardan foydalanish	37
Mamatisaqova G.A. Farmasevtika ishi yo'nalishida kompetensiyaga asoslangan ta'limni rivojlantirishda xorij tajribasi	41
Mamadaliyev B.K. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilar uchun kreativ fikrlashni rivojlantiruvchi amaliy mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish	45
Axmedova D.X. Boshlang'ich ta'limda ijodiy yozuv ko'nikmalarini shakllantirishning yangi metodlari	48
Kosimova G.M. Yangi pedagogik texnologiyalar vositasida darsliklar bilan ishlash bo'yicha o'quv jarayonini loyihalash	53
Xoldarova M.Q., Tairova M.B. Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida nutq o'stirish darslari orqali "soft skills" ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	57
Abdurahmonova H.V. Saniye Benjik Kangalning o'yin pedagogikasi va rivojlantiruvchi muhit haqidagi qarashlari	61
Xurshidbekov A.M. Erkin kurashchilarda tezlik sifatining shakllanishi va rivojlanishining uslubiy asoslari	67
Olimjonov O.O. Integratsiyalashgan tarbiya: talabalarda jismoniy salohiyat va ma'naviy immunitetni shakllantirish usullari	71
Usarov M.M. Talabalar estetik kompetensiyalarini rivojlantirishda milliy xalq o'yinlaridan foydalanining dolzarbligi	75
Karimova F.Z. Integrativ yondashuv asosida bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning nazariy -metodologik asoslari	80
Xakimov Sh.T. Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlari	83
O'rinboyev L.X. Farmakodinamikaning fan sifatida farmakologiyada tutgan o'rni	89
Sobirjonov I.T. Farmakokopetentlik tushunchasi va uning asosiy komponentlari	95
No'monova G.D. Klinik farmakologiya fani o'qitish tizimining amalyotdagi holatini kredit-modul tizimi asosida tashkil etish	100
Xodjayev M.K. Oliy ta'lim muassasalarida futbol murabbiylarini tayyorlashning pedagogik aspektlari	105
Kodirov M.A., Otashev D.R. Basketbolda sportchilarni jaroxatlanishni oldini olish va tiklash usullari	110
Samatov D.T., Abdullaev G'A. Umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida rivojlantirishning pedagogik modeli	114
Samatov D.T., Abdullaev G'A. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari mashg'ulotlarni innovatsion yondashuv asosida tashkil etish metodikasi	118
Mullajonov Sh.I. Sport turlarining tavsifi va sportchi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning roli	124
Otashev D.R., Otasheva O.H. O'smirlarnigh psixologik munosabatlari shakllantirishda jismoniy tarbiyani o'rni	129

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ashurov M.X., Yusupov Sh.R. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'qituvchi. 2020.
2. Boboev F.Sh. Sport pedagogikasi va metodikasi. Toshkent: Fan. 2018.
3. Kaplan, R., & Faulks, D. (2017). Physical fitness assessment in adolescents: Integrative approaches. *Journal of Sports Science*, 35(4), 455–468.
4. Ivanova, N.A. (2019). Functional testing in school-aged children: Heart rate recovery and endurance. Moscow: Sport Science.
5. Kovalyov, V.P., & Petrov, S.I. (2021). Tezkor chidamlilik va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish metodikasi. St. Petersburg: Physical Culture Press.
6. Armstrong, N., & Welsman, J. (2018). Youth fitness: Testing and interpretation. *Human Kinetics*.
7. Gabbett, T. (2016). The training-injury prevention paradox: How to monitor training load to reduce injury risk. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
8. Oliy ta'lim tizimida integrativ fizik tayyorgarlik indeksi. (2022). *Pedagogical Journal*, 10(2), 33–42.

UO'K: 796.01:159.9

SPORT TURLARINING TAVSIFI VA SPORTCHI FAOLIYATIDA RUHIY TAYYORGARLIKNING ROLI

<https://zenodo.org/records/18754770>

Mullajonov Shohruhbek Isroiljon o'g'li
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada, sport turlari va umumiy psixologik tayyorgarlikning o'xshash tomonlari va farqi; sport o'yinlari va sport turlari uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi chidamlilik, kuchlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarini o'stirishda murabbiyning mahorati, psixologik tayyorgarligi, bilim va uning sport ko'rsatkichlar darajasiga ta'siri; sportchining og'ir jismoniy mashq turlarini bajarishda psixologik faollik darajasiga e'tibor qaratiladi.*

Kalit so'zlar: *sport turlari, sportchi kuchini safarbar qilish, muskul tuzilishi, qattiq hayajonlanish, tezlik.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются сходства и различия между спортивной и общей психологической подготовкой; навыки, психологическая подготовка и знания тренера в развитии физических качеств, таких как выносливость, сила и ловкость, которые важны для спортивных игр и соревнований, и их влияние на уровень спортивных результатов; а также уровень психологической активности спортсмена при выполнении тяжелых физических упражнений.*

Ключевые слова: *различные виды спорта, расхождение физических качеств, структуры мышц, сильное эмоциональное состояние, быстрота.*

Abstract. *The main attention is paid for similarities and differences of general psychological training of sportsmen and to types of sport, the role of coach in increasing such physical features as endurance, tolerance, velocity, psychological training, education, degree of psychological activity in doing hard physical exercises by sportsmen in this article.*

Key words: *differences type of sport, discreponey, physics quality, the structure of muscles, the strong emotional state, quickness.*

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so'ng jahon birinchiliklari va xalqaro olimpiada o'yinlarida faol ishtirok etib kelmoqda. Shu bois so'nggi yillarda respublikamizda ko'pgina sport turlari jadal rivojlanib bormoqda. Sport turlarining har biri o'ziga xos xususiyati bilan farqlanadi, alohida e'tibor berish lozim bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi, har bir sport turi texnik va taktik jihatdan o'ziga xos qonun-qoidalarga ega bo'ladi. Biz sport turlarini sportchining harakat faolligiga qarab quyidagi besh guruhga ajratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

Birinchi guruh sport turlariga boks, kurashning barcha turlari, gimnastika, yengil va og'ir atletika, suzish, sport o'yinlari, qilichbozlik kabilar kiradi. Ma'lumki, sportning har qanday

turida sportchilar musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'zlaridagi butun jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni safarbar qilishadi va har qanday og'ir vaziyatlardan chiqib ketish uchun o'zini majbur etishadi. Biroq, har bir sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda g'alaba qilish mezonlari turlicha bo'ladi. Bu me'yor va mezonlarni nazariy jihatdan bilish, ularga sport amaliyotida rioya qilish sportchiga g'alaba keltiradi. Albatta, ball, gol, ochko, masofa, vaqt, og'irlik kabi ko'rsatkichlar asosida har bir sportchi o'zining kuchi, irodaviy va jismoniy sifatlari yordamida g'alaba qilishga harakat qiladi.

Ikkinchi guruh sport turlari (motosport, mashina, samolyot va yaxta sporti kabilar) sportchidan texnik jihatdan alohida tayyorgarlikni talab qiladi. Bu sport turlari sportchidan xavfli vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaslik, mustaqil aniq bir qarorga kelish, texnikani dadillik bilan to'g'ri boshqarish, tashqi shamol qarshiliklarini idrok qilish, katta tezlikda ketayotgan mashinani baland-past joylardan qo'rqmasdan mahorat bilan boshqarish uchun jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajada chiniqishni talab etadi.

Uchinchi guruhga mansub sport turlari (kamon va to'pponchadan otish)da sportchilar to'g'ri nishonga olishda hayajonlanish, tashvishlanish, bezovtalanish, vahimaga berilish kabi salbiy hissiyotlarini yo'qotishga alohida e'tibor berishi lozim. Sportchi o'zi otayotgan qurolning texnik jihatlarini yaxshi o'rganishi, musobaqa jarayonida ochkolar soni raqibi hisobiga o'zgartirish ham musobaqadan so'vib ketmasligi, g'alabaga intiluvchanlik kabi ijobiy sifatlarni rivojlantirishi zarur.

To'rtinchi guruhga aviamodel, avtomodel va shunga o'xshash konstruktorlik qobiliyatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari kiradi. Sportning bunday turlari sportchidan talant va ijodkorlik qobiliyatlarini o'stirishni talab qiladi. Sportchi o'zidagi ijodiy xayoliy obrazlar yordamida yangidanyangi aviamodel va avtomodel qurilmalarini ixtiro qilish qobiliyatlarini o'stirishga e'tibor beradi.

Beshinchi guruh sport turlariga shaxmat va shashka kiradi. Bu sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda fikrlash qobiliyati hamisha aniq maqsadga qaratilgan, ixtiyoriy xarakterga ega bo'ladi. Yaxshi shaxmatchi o'yin paytida o'ta murakkab, qiyin usullarni raqibidan aniqroq, tezroq anglaydi. Sportchi ongida hal etilishi talab qilinadigan mulohazali xayoliy masalalar va ularning yechimi tez-tez paydo bo'ladi. Sportchi o'yin jarayonida raqibining fikrini oldindan tez sezadi, uni vahimaga soladi, og'ir vaziyatlarni vujudga keltiradi va tez-tez o'yin taktikasini o'zgartirib turadi [1].

Hozirgi kunda eng qadimgi sport turlaridan: chopish, sakrash, uloqtirish, kurash kabilar zaminida yangi-yangi sport o'yinlari ko'payib bormoqda. Shuningdek, suv chang'isi, batuta, badiiy va ritmli gimnastika, muzda raqsga tushish, parachutdan sakrash, suv tagida hamda suv ustida suzish kabi juda ko'p sport turlari paydo bo'lmoqda. Bizning milliy kurashimiz ham jahon sport turlari qatoridan o'zining munosib o'rnini topmoqda. O'zbek milliy kurashi bo'yicha bir necha davlatlarda jahon birinchilik musobaqalari o'tkazildi. So'nggi yillarda o'zbek kurashiga bo'lgan qiziqish oshib, sportning bu turi bo'yicha jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. Bu esa bizdan kurashchilarimizni jismoniy, ruhiy, taktik va texnik tayyorgarliklarini yanada rivojlantirish uchun alohida ilmiy asoslangan uslublardan foydalanishni talab etadi.

Sportchi o'zi sevgan va shug'ullanayotgan sport turidan muvaffaqiyatlarga erishish uchun kuchg'ayratini no'liq ishga soladi, o'zidagi bor mahorat va qobiliyatini namoyish etadi. Har bir sport turida raqibdan ustun kelish, g'alaba qilish yo'llari turlicha bo'ladi. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishishlari ularning individual xususiyatlari va umumiy tayyorgarlik darajasi; moddiy jihatdan ta'minlanganligi, ovqatlanish sifati va jismoniy rivojlanganligi; sportchining

jismoniy, ruhiy va ma'naviy tarbiyasi hamda sport harakatlarining takomillashganligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi [2].

Hozirgi sportda rekordlarning yangilanib va o'zgarib turishi sportchidan maksimal (yuqori) kuchlanish bilan mashq qilishni talab etadi. Sportchi bajaradigan har bir harakatini to'g'ri idrok qilishi lozim. Buning uchun sportchi organizmi har qanday qarshiliklarni yengishda chidamli bo'lishi; baland va past temperaturada, turli sharoitlarda (masalan, baland tog'larda) mashq qilishga moslashishi to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari, amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilishi maqsadga muvofiq. Ko'pincha yetarli tajribaga ega bo'lmagan sportchilar jismoniy mashqlarni tez, muntazam, izchil va uzoq muddat bajarishga ruhiy jihatdan tayyor emasligi sababli sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishda turli xil to'siqlarga uchraydilar. Ayrim sportchilar jismoniy mashqlar bajarish tempini (sur'atini), ritmini (maromini) va ketma-ketlik farqini to'g'ri idrok qilish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligi (masalan, 100 metrga yugurish jarayonida masofani to'g'ri idrok qilsa-da, lekin musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilib, yugurish sur'ati va maromiga e'tibor bermaganligi) bois, o'zining imkoniyat darajasini hisobga olmasdan, chopish tezligini oshirib yuborishi natijasida tez charchab qoladilar [3]. Shu sababli murabbiy sportchilarni musobaqada vahimaga berilmasligi uchun mashg'ulotlar jarayonida o'rtoqlik musobaqalari uyushtirishi, har xil masofalarga vaqtga qarab takror va takror tezlikni oshirib chopishda qadamlarining uzunligiga e'tibor berishi, belgilangan masofa bo'ylab chopishda kuchni to'g'ri taqsimlash hamda harakat va vaqtni to'g'ri idrok qilishga o'rgatishi zarur. Agar sportchi maxsus mashqlarni takror va takror bajarsa, masofa bo'ylab yugurishda vaqt va harakat tezligi hamda sarflanadigan kuchni to'g'ri taqsimlash malakasini aniq va puxta egallab boradi. Sportchi musobaqada 800 metrga yugurishni mashq qilmoqchi bo'lsa, bundan yaqin bo'lgan 200 m – 400 m – 800 m – 100 m – 150 m masofaga belgilangan vaqtga ko'ra chopishni mashq qilishi, 800 metrga chopishda kuch va tezlikni o'zi mustaqil idrok qilish darajasiga yetishi, masofa bo'ylab yugurishda o'z kamchiligi haqida to'g'ri fikr yuritishga odatlanishi lozim. Sportchi 800 m masofa bo'ylab yugurishni muntazam ravishda mashq qilishi natijasida chopish tezligi oshadi, qadamlarining uzunligi ham o'zgaradi, nafas olish sur'ati yaxshilanadi. Natijada sportchi organizmida psixofiziologik o'zgarishlar paydo bo'ladi, musobaqada o'z kuchiga ishonch hislari oshadi.

Bir qator sport turlarida, jumladan, yengil va og'ir atletika, suvga sakrash, gimnastika, figurali uchish, kamon va to'pponchadan otish musobaqalarida yaxshi ko'rsatkichlarga erishishning muhim omillaridan biri sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ruhiy jihatdan tayyorgarligidir. Shuningdek, musobaqa jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, bajarilishi kerak bo'lgan harakatlarga diqqatning maksimal darajada yo'naltirilishi hamda sportchining fikrlash qobiliyati ham g'alabaga erishish omillari hisoblanadi.

Ayrim sport mutaxassislari musobaqada g'alaba qilish ko'p jihatdan sportchi jismoniy sifatlarining yaxshi rivojlanganligiga bog'liq degan g'oyani ilgari surmoqchi bo'ladilar. Biroq, bizningcha, sportchining musobaqada g'alaba qilishi yoki mag'lubiyatga uchrashining asosiy sabablaridan biri uning ruhiy jihatdan qaydarajada chiniqqanligi hamdir. Buni murabbiylar unutmazligi kerak. Masalan, tennischi to'pga diqqatini chalg'itmasdan barqaror ushlab tura olmasligi sababli raketka bilan to'pni qayta urolmay qoladi [4]. Xuddi, shuningdek, balandlikka sakrovchi sportchi mashqlarda plankaga (to'siqqa) urilish holati ketma-ket sodir bo'lib, vahimaga tushishi, bezovtalanishi, o'z kuchiga ishonmasligi va boshqa salbiy his-tuyg'ular ta'sirida harakatlarini to'g'ri boshqara olmay qoladi. Natijada sportchining chopib kelib,

depsinib sakrash harakatlari qiyinlashadi, musobaqa yoki mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari pasayadi. Buning uchun murabbiylardan sport mashg'uloti jarayonida planka (to'siqqa)ga urilmasdan sakrash mashqlarini yanada ko'proq takror takror bajaritirish yordamida sportchida to'g'ri sakrash malakalarini rivojlantirish talab qilinadi.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Masalan, sportning qilichbozlik turida ikki xil ruhiy tayyorgarlikka ega sportchilarning ikki xil jangovar holati, ikki xil irodaviy harakatlari, ikki xil texnik va taktik sifatlarining takomillashgan harakatlarini kuzatamiz. Har ikkala sportchining sovuq qurollar bilan qisqa muddat ichida g'alaba qilishga intilishidagi muskul harakatlarining sezgirligi ularning psixologik jihatdan tayyorgarligiga naqar bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, qisqa masofaga yuguruvchi va bokschilarning tezkor harakatlari, suzuvchining suzishda suv qarshiligini yengish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni bajarishdagi mahorati; uzoq masofaga yuguruvchining harakatni, vaqtni to'g'ri idrok qilish zaminida bo'lajak musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorgarlik holati muhim o'rin tutadi.

Barcha sport turlarida go'zallik va nafosatlilik talab qilinadi. Ba'zi bir sport musobaqalari o'tkaziladigan joy estetik jihatdan talab darajasida jihozlangan bo'lmas-da, o'sha joyda musobaqa o'tkaziladi. Sport amaliyotida kuzatiladigan bunday noxush vaziyatlar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etishi mumkin [5]. Masalan, og'ir atletika yoki kurash musobaqalari ishtirokchilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik maydonchasining yorug' bo'lmasligi, shtanga yoki kurash zalining me'morchilik talablariga javob bermasligi, dam olish joyining torligi yoki dam olish uchun sharoitning yo'qligi, kurash gilamining yaroqsizligi, birinchi og'irlikni raqibdan oldin ko'tarish holatidagi ruhiy kechinma, raqibning boshlang'ich og'irlikka bergan buyurtmasi va uning birinchi ko'tarishdagi natijasi, sportchiga murabbiy yoki tomoshabinlarning munosabati, sportchining shaxsiy qiziqishi bilan komanda a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri kelishi yoki kelmasligi, sinov urinishining muvaffaqiyatsizligi, birinchi urinishdagi mag'lubiyat, og'irlikni kutilmaganda yaxshi ko'tarishidagi ruhiy o'zgarishlar, sportchining shtangani ko'kragiga to'g'ri va yengil olishi yoki shtangani ko'kragiga olishidagi xatolar, avval olingan jarohatning ta'siri, raqibga bergan bahosi va boshqa shu kabi noxush hodisalar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etadi.

Har bir sport turida sportchining musobaqalarda va musobaqa paytida bajariladigan harakatlarga tayyorgarlik holati turlicha bo'ladi. Mashhur gimnastikachilar musobaqa paytida bajariladigan mashqlarni amalda bajarishdan oldin o'sha mashqlarni fikran bajaradilar. Gimnast mashqni bajarish ko'prigining eng chekka burchagida harakatsiz, ko'zi yarim yopilgan holatda turadi. Labi qisilgan, qo'li pastga tashlangan holatda barmoqlarini sekin harakatlantirgandek bo'ladi. Sportchi xayolida o'zini sport anjomini shartli ushlayotgandek his qiladi, bajaraladigan hamma mashqlarni ongida rejalashtiradi: qo'llarining tagiga halqa keltirilayotgandek o'zini xuddi halqaga chiqqandek, tasavvur etadi; bajariladigan barcha mashqlarni ongida, fikrida xayolan to'la aks ettirganidan so'ng, mashqni amalda bajarishga kirishadi.

Murabbiylardan shogirdlarda har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini o'stirish; sportchidan esa har bir sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda alohida sezgirlik, har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini rivojlantirish talab qilinadi. Masalan, balandlikka sakraydigan sportchilar o'zlari ko'tarilgan balandlikda bo'ladigan juda kichik, qisqa masofa yoki daraja (santimetr)dagi har bir o'zgarishni sezish hamda balandlikdan o'tish uchun zarur bo'lgan harakatlarni ko'rib idrok qilish malaka va ko'nikmalarini puxta o'zlashtirishlari lozim. Ular ana shundagina jiddiy muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritadilar, musobaqalarda g'alabaga erishadilar. Ana shundagina vestibulyar sezgirligi yaxshi rivojlangan gimnastikachi har bir aylanma harakatning elementlarini gimnastik snaryadlarda to'g'ri, aniq

va tez idrok etadi, amalda mahorat bilan bajara oladi. Agar gimnastikachida vestibulyar sezgirlik yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, sportchi harakat koordinatalarini bajarishda juda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yadi, hatto, mashqlardan zo'riqib, boshi aylanish darajasigacha yetib boradi. Og'ir atletikachi jismoniy mashqlar va sport musobaqasi jarayonida 1-2 kilogramm og'irlikdagi farqni aniq, to'g'ri idrok qilishi, zarur bo'lgan og'irlikni ko'tarishda muskul harakati sezgirligidan foydalanish malakasini o'zlashtirishi kerak [6].

«Sport psixologiyasi» fanida uzoq yillar davomida muskul harakat sezgilari to'g'risida deyarli ilmiy izlanishlar olib borilmaganligi, mazkur sezgilar «noaniq sezgi» sifatida o'rganilmaganligi sababli bu sezgilar haqida yetarli darajada ilmiy ma'lumotlarga ega emasmiz. Vaholanki, sportchilar subyektiv(ichki) sezgilari yordamida turli harakatlarni bajarishlarida barcha muskul guruhlarining ishtirok etishini yaxshi anglab yetishlari zarur.

Har qanday sport turida harakat mashqlarini takomillashtirish yordamida g'alabaga erishiladi. Masalan, boksning jangga tayyorgarlik darajasi aynan himoyalash harakatlari bilan aniqlanadi. Himoya qilish harakatlariga nafaqat shaxsiy himoyalar (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, orqa og'ishlar va boshqa harakatlar), balki alohida qarshi va javob zarbalari ham kiradi. Agar himoya qilish harakatlari qarshi hujumga aylanmasa, qarshi harakatlar raqib hujumini to'xtatish maqsadida qo'llaniladi. Bokschilarda himoyalash uchta bosqichda davom etadi: birinchi bosqich gavda yordamida, ikkinchi bosqich qo'llar yordamida, uchinchi bosqich oyoqlar yordamida amalga oshiriladi. Boksning himoyalash harakatlari qo'llar yordamida 50 foizni, oyoqlar yordamida 29,6 foizni, gavda yordamida himoyalash 20,4 foizni tashkil etishi aniqlangan. Bokschi tayyorlov harakatlarining ata qismini aldamchi harakatlar (79,7 foiz) tashkil etadi. Shuningdek, «manyovr» harakatlari miqdori 17,0 foizni, «razvedka qilish» harakatlari umumiy miqdorning 3,3 foizni tashkil etadi. «Razvedka qilish» harakatlarining ahamiyati juda ata bo'lib, ular raqibning yaxshi ko'rgan harakat va holatlarini, kuchli zarbasi masofasini, jang olib atan xususiyatini, jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun juda asqotadi. Boksning tayyorlov harakatlarida raqibiga ruhiy ta'sir ko'rsatish hamda ma'lum darajada jangni keskinlashtirish kabi usullar ham qo'llaniladi. Bu vaziyatlarda kimdakim turli xil jangovar vositalardan yaxshiroq foydalana olsa, o'sha g'olib bo'ladi.

Hozirgi kunda sport turlarining, o'quv sport mashg'ulotlarining eng ta'sirchan, eng ommabop, eng qiziqarli turlaridan biri harakatli o'yinlardir. Harakatli o'yinlar tufayli sportchilarda ular uchun juda zarur bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi. Unutib yuborilgan o'zbek milliy o'yinlari («Durra soldi», «Qirq tosh», «Qo'rg'on», «Kun atan», «Nayza sanchish», «Olomon poyga», «Daraxtda olma», «Ro'molchani yetkaz», «Quvlashmachoq», «Otib qochar», «Qoch qorovul keldi», «Tez yugur» va boshqalar)dan o'quv-sport mashg'uloti jarayonida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun o'qituvchi va murabbiylar sport turlariga mos o'yin turlarini tanlay bilishi hamda o'yinni tashkil etish uchun yetarli darajada bilim, ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lishi, mavjud bilimlarni amaliyotda qo'llay olishi talab qilinadi.

2003-yilning 25-avgustida Fransiyada sportning yengil atletika turi bo'yicha bo'lib o'tgan jahon birinchiligi musobaqasida 203 ta mamlakat sportchilari ishtirok etishdi va yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha juda yaxshi natijalarga erishildi. Ayniqsa, iqtisodiy jihatdan eng qoloq davlatlardan biri bo'lgan Efiopiya erkaklar komandasi 10 km masofaga chopish bo'yicha 1-, 2-, 3-o'rinlarni egalladi va yangi jahon rekordini o'rnatdi. Ular startdan finishgacha bo'lgan masofani mahorat bilan chopib o'tdilar. Butun musobaqa davomida efiopiyalik sportchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlik, maqsadga intiluvchanlik, g'alabaga chanqoqlik, chidamlilik, tezkorlik, irodaviy faollik kabi sifatlarning yaxshi rivojlanganligi sezilib turdi. Shu bois ular g'alabaga erishdilar. Biroq mazkur birinchilik musobaqalarida juda ko'plab davlatlarning sportchilari bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash kabi sport turlari bo'yicha yengil atletika musobaqasi talablariga javob bera olmadilar.

Qozog'istonlik Dmitriy Karpov sportning 10 kurash turi bo'yicha 2-o'rinni egalladi. Belorussiyalik ayollar komandasi ham bosqon uloqtirish bo'yicha yaxshi ko'rsatkichlarga erishdi. Rossiya sportchilari yengil atletikaning ko'plab turlaridan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritdilar. Biroq respublikamiz viloyatlarida bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash, to'siqlar osha yugurish kabi sport turlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmayotir. Faqatgina Toshkent shahrida sportning bu turlari bo'yicha birmuncha quvonarli ishlar amalga oshirildi.

Mustaqil respublikamiz ijtimoiy-iqtisodiy hayotining hamma jabhalarida bo'lgani kabi sport sohasidagi muammolarni ham o'zimiz hal qilishimiz lozim. Vatan ravnaqi, istiqboli uchun har birimiz, har bir sohada ijodkorlik va tashabbuskorlik bilan tinimsiz mehnat qilishimiz, o'z faoliyatimizni g'oyat bilimdonlik bilan bugungi davr talablari darajasida tashkil etishimiz kerak. Mustaqillik jismoniy madaniyat va sport sohasida mehnat qilayotgan mutaxassislardan ham o'z kasbiga mehr, fidoiylik talab qiladi. Chunki, sport sohasi tirikchilik vositasi emas. O'zbekistonda sportga ata e'tibor berilayotgan hozirgi kunlarda jismoniy madaniyat va sport xodimlari sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishish omillarini, sport turlarining psixologik tavsifi kabi bilimlarni chuqur o'zlashtirgan bo'lishlari zarur. Ana shundagina bu fidoiy, vatanparvar sportchi-murabbiylarimizning shogirdlari jahon birinchiliklarida yetakchi o'rinlarni egallaydilar, o'z g'alabalari bilan Ona-Vatanimiz sharafini yanada yuqoriga ko'taradilar.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Mamatov I.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruza mavzulari. Toshkent. UzMU..1999. 19-23 b.
2. Masharipov Y.. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2010. 120-b.
3. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent. "Ilm Ziyo" 2016. 180-b.
4. Tulenova X.B.. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Toshkent. 2001. 11- b.
5. Tursunov M.A., Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi (laboratoriya mashg'ulotlari uchun o'quvsubiy qo'llanma) Toshkent. 2011. 17-b.
6. Kipchakov B.B., Toshmurodov O.E.. Jismoniy madaniyat darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash. SamDU ilmiy axborotnoma. 2015. № 2 (90) – 136-b.

UO'K: 796.011.3:159.922.7

O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK MUNOSABATLARI SHAKILLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANI O'RNI

<https://zenodo.org/records/18754784>

Otashev Diyorbek Rasuljon o'g'li
Otasheva Oysanamhon Hamidulla qizi
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining psixologik ahamiyati ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport psixologiyasi nuqtai nazaridan sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatni shakllantirish mexanizmlari hamda jismoniy faollikning shaxs rivojiga ta'siri yoritilgan. Maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'smirlarning emotsional holati, motivatsion sohasi, irodaviy sifatlari, o'zini o'zi baholash darajasi va ijtimoiy moslashuviga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida sifatli (qualitative) yondashuv asosida pedagogik kuzatuv, suhbat, yarim tuzilgan intervyular hamda psixologik testlar qo'llanilib, o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatidagi o'zgarishlar tahlil qilingan. Olingan natijalar sport mashg'ulotlarining o'smirlarda sog'lom turmush

