



№ 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 "lumiye" 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

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 sharafigi 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

tarzini barqaror ehtiyoj sifatida shakllantirishga, shaxsiy mas'uliyat va intizomni rivojlantirishga, shuningdek, ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qilishini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar hamda ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *sport psixologiyasi, o'smirlik davri, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, salomatlik, motivatsiya, psixologik rivojlanish, sport mashg'ulotlari.*

Аннотация. *В данной статье с научно-теоретической и практической точки зрения рассматривается роль физического воспитания и спортивных занятий в формировании осознанного отношения подростков к собственному здоровью. В исследовании раскрываются психологические особенности подросткового возраста, механизмы формирования здорового образа жизни с позиций спортивной психологии, а также влияние физической активности на личностное развитие подростков. Обосновано положительное влияние занятий физической культурой и спортом на эмоциональное состояние подростков, их мотивационную сферу, волевые качества, уровень самооценки и социальную адаптацию. В ходе исследования на основе качественного (qualitative) подхода применялись педагогическое наблюдение, беседы, полуструктурированные интервью и психологические тесты, что позволило выявить изменения в отношении подростков к здоровому образу жизни. Полученные результаты свидетельствуют о том, что систематические спортивные занятия способствуют формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни, развитию личной ответственности и дисциплины, а также укреплению психического и физического здоровья подростков. Выводы исследования имеют практическую значимость для учителей физической культуры, тренеров и родителей.*

Ключевые слова: *спортивная психология, подростковый возраст, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, мотивация, психологическое развитие, спортивные занятия.*

Abstract. *This article examines the role of physical education and sports activities in shaping adolescents' conscious attitudes toward their own health from scientific-theoretical and practical perspectives. The study highlights the psychological characteristics of adolescence, mechanisms for forming a healthy lifestyle from the standpoint of sports psychology, and the impact of physical activity on adolescents' personal development. The positive influence of physical education and sports training on adolescents' emotional state, motivational sphere, volitional qualities, self-esteem, and social adaptation is substantiated. Using a qualitative research approach, the study employed pedagogical observation, interviews, semi-structured interviews, and psychological tests, which made it possible to identify changes in adolescents' attitudes toward a healthy lifestyle. The findings demonstrate that regular participation in sports contributes to the formation of a stable need for a healthy lifestyle, enhances personal responsibility and discipline, and promotes both mental and physical health among adolescents. The results of the study have practical significance for physical education teachers, coaches, and parents.*

Key words: *sports psychology, adolescence, physical education, healthy lifestyle, health, motivation, psychological development, sports training.*

Hozirgi globallashuv va axborotlashuv jarayonlari jadallashgan sharoitda o'smirlarning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantirish muammosi nafaqat tibbiy-biologik, balki muhim ijtimoiy-pedagogik va psixologik ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, ushbu davrda organizmda kechadigan fiziologik o'zgarishlar psixologik holat, emotsional barqarorlik va xulq-atvor shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish masalasi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda oilada o'smirlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, ularning o'z salomatligiga nisbatan ijobiy va mas'uliyatli munosabatini shakllantirish masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlariga aylangan. Bolalik va o'smirlik davridan boshlab salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid ongli xulq-atvorni shakllantirish, sport bilan

muntazam shug'ullanish, shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish hamda sog'lom ovqatlanish odatlarini qaror toptirish o'quvchi-yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashning muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu jarayonda oila, maktab va sport muassasalarining o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlashga qaratilgan keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. Davlat dasturlari doirasida ommaviy sport turlarini rivojlantirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish, maktab va sport muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, aholini, xususan, o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosiy maqsadlardan biri sifatida belgilangan [1]. Biroq yaratilayotgan imkoniyatlar va olib borilayotgan islohotlarga qaramasdan, hozirgi kunda oilada va maktab muhitida o'smirlarning o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabati yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatilmoqda. Ko'plab o'smirlar sog'lom turmush tarzining mazmun-mohiyatini yetarlicha anglamaydi, sport faoliyatiga barqaror ehtiyoj sifatida emas, balki majburiy mashg'ulot sifatida qaraydi. Bu holat, o'z navbatida, jismoniy faollikning pasayishi, sog'liq bilan bog'liq salbiy omillarning kuchayishiga olib kelmoqda. Maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hozirgi kunda asosan an'anaviy yondashuvlardan foydalanilmoqda. Jumladan, o'quv yuklamalarini kamaytirish, jismoniy tarbiya darslari sonini oshirish, ta'lim muassasalarida gigienik talablarni kuchaytirish kabi choralar ko'rilmogda. Biroq ushbu yondashuvlar ko'pincha deklarativ xarakterga ega bo'lib, o'smirlarning real hayotiy faoliyati, motivatsiyasi va xulq-atvoriga yetarli darajada ta'sir ko'rsata olmayapti. Natijada, sog'lom turmush tarzi o'smirlar ongida barqaror ehtiyoj va qadriyat sifatida shakllanmayapti.

Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda faqat tashkiliy va gigienik choralar yetarli emas. Ushbu jarayonda shaxsning ichki motivlari, emotsional holati, qadriyatlar tizimi hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlari muhim rol o'ynaydi. Aynan shu jihatlarda sport mashg'ulotlari jarayonida shakllanib, o'smirlarning o'z salomatligiga nisbatan ongli va mas'uliyatli munosabatini rivojlantirish imkonini beradi [2].

Shu sababli, zamonaviy umumta'lim maktablari va sport muassasalarida o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantirish muammosini hal etishda innovatsion, shaxsga yo'naltirilgan va psixologik jihatdan asoslangan yondashuvlarni joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda. Bu jarayonda sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi va tarbiyaviy ishlarning integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarida o'smirlar davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri sifatida talqin etiladi. Ushbu davr organizmning jadal jismoniy o'sishi, gormonal o'zgarishlar, asab tizimining qayta tashkil topishi hamda shaxsiy ong va ijtimoiy munosabatlarning chuqurlashuvi bilan xarakterlanadi. Aynan shu davrda shaxsning qadriyatlar tizimi, hayotiy maqsadlari, o'z-o'zini baholash darajasi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati shakllana boshlaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar davrida shaxsda mustaqillikka intilish, o'zini jamiyatda namoyon etish ehtiyoji, tengdoshlar fikriga yuqori darajada bog'liqlik va kattalar bilan munosabatlarda ichki qarama-qarshiliklar kuchayadi. Bu holatlar o'smirlarning xulq-atvorida emotsional beqarorlik, impulsivlik, tez ta'sirchanlik va ba'zan sog'liq uchun xavfli bo'lgan xatti-harakatlarning namoyon bo'lishiga olib

kelishi mumkin [3]. Shu sababli, ushbu davrda o'smirlarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish alohida psixologik yondashuvni talab etadi.

Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan qaralganda, jismoniy tarbiya va sport faoliyati o'smirlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishida ham muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlar irodaviy sifatlar — qat'iyat, sabr-toqat, mas'uliyat, o'zini nazorat qilish kabi fazilatlarini egallaydi. Bu sifatlar esa sog'lom turmush tarziga rioya qilish, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga bo'lgan ongli ehtiyojning shakllanishiga xizmat qiladi.

Sport faoliyati jarayonida o'smir shaxsining motivatsion sohasi faol rivojlanadi. Musobaqalarda ishtirok etish, jamoa bilan ishlash, natijaga erishishga intilish o'smirda ichki motivlarni shakllantiradi. Aynan ichki motivatsiya sog'lom turmush tarzini barqaror hayotiy ehtiyoj sifatida qabul qilishning asosiy psixologik mexanizmi hisoblanadi. Agar sport mashg'ulotlari majburiy emas, balki shaxsiy qiziqish va ehtiyoj asosida tashkil etilsa, u holda o'smirning o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabati ham ongli va barqaror xarakter kasb etadi. O'smirlik davrining muhim psixologik xususiyatlaridan yana biri — o'zini o'zi anglash jarayonining jadallashuvidir. O'smir o'z jismoniy imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini anglay boshlaydi. Sport mashg'ulotlari ushbu jarayonda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi, chunki jismoniy faoliyat orqali o'smir o'z tanasini boshqarish, imkoniyatlarini real baholash va shaxsiy yutuqlarini ko'rish imkoniga ega bo'ladi [4]. Bu esa o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, salomatlikka ijobiy munosabatni kuchaytiradi.

Sport psixologiyasida murabbiy shaxsining o'rni alohida ta'kidlanadi. Murabbiy nafaqat jismoniy mashqlarni o'rgatuvchi mutaxassis, balki o'smir shaxsining psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi tarbiyachi sifatida namoyon bo'ladi. Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan pedagogik uslublar, muloqot madaniyati, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash shakllari o'smirning sportga, sog'lom turmush tarziga va o'z salomatligiga bo'lgan munosabatini belgilab beradi.

Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, o'smirlik davrida sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat uch asosiy psixologik komponent orqali shakllanadi: hissiy, kognitiv va xulq-atvoriy komponentlar. Hissiy komponent o'smirning sog'liq bilan bog'liq jarayonlarga nisbatan his-tuyg'ularini ifodalasa, kognitiv komponent sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar va tushunchalarni o'z ichiga oladi. Xulq-atvoriy komponent esa ushbu bilim va his-tuyg'ularning real hayotdagi amaliy namoyon bo'lishi bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ushbu uch komponentni uyg'un rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, o'smirlik davrida tengdoshlar guruhining ta'siri kuchli bo'lib, sport jamoalari ijtimoiy moslashuvning samarali muhitini yaratadi. Sport jamoasida faoliyat yuritish o'smirda jamoaviylik, o'zaro yordam, intizom va ijtimoiy mas'uliyat kabi sifatlarni shakllantiradi. Bu sifatlar sog'lom turmush tarzini individual emas, balki ijtimoiy qadriyat sifatida qabul qilishga zamin yaratadi [5]. O'smirlarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, unda shaxsning ichki ehtiyojlari, motivatsiyasi, emotsional holati hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smir shaxsining psixologik rivojlanishiga ta'sir etuvchi yetakchi vositalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlarning sog'liqqa bo'lgan munosabati avvalo motivatsion soha orqali shakllanadi. Motivatsiya o'smirning sport faoliyatida qatnashish sabablari, maqsadlari va ehtiyojlarini ifodalaydi. Agar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faqat

tashqi majburiyat sifatida qabul qilinsa, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat barqaror shakllanmaydi. Aksincha, sport faoliyati ichki ehtiyoj va shaxsiy qiziqish asosida tashkil etilganda, o'smir sog'liqni o'z hayotiy qadriyatlaridan biri sifatida qabul qila boshlaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining muhim psixologik omillaridan biri — emotsional holatga ko'rsatiladigan ta'sirdir. Sport jarayonida o'smirlar ijobiy emotsiyalarni boshdan kechiradi, muvaffaqiyatga erishish hissi, o'z kuchiga ishonch va qoniqish tuyg'ulari shakllanadi. Ushbu ijobiy emotsiyalar sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'lib, sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga bo'lgan ichki ehtiyojni kuchaytiradi.

O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash darajasi beqaror bo'lishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smirlar o'z imkoniyatlarini real baholash, shaxsiy yutuqlarini ko'rish va kamchiliklarini anglash imkonini beradi. Bu jarayonda o'smir o'z sog'lig'iga nisbatan mas'uliyatni his qila boshlaydi, chunki sport natijalari bevosita jismoniy holat, intizom va mehnatsevarlik bilan bog'liq ekanligini anglaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shakllanadigan irodaviy sifatlar ham o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini belgilovchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Qat'iyat, o'zini tuta bilish, maqsadga intilish, sabr-toqat kabi sifatlar sport jarayonida muntazam mashq qilish orqali rivojlanadi. Ushbu sifatlar o'smirning nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham sog'lom turmush tarziga amal qilishiga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari jarayonida murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Murabbiy tomonidan namoyon etiladigan qo'llab-quvvatlovchi, ishonchli va shaxsga yo'naltirilgan munosabat o'smirning sportga, o'z sog'lig'iga va shaxsiy rivojlanishiga bo'lgan qarashlarini shakllantiradi. Murabbiy o'smir uchun ijtimoiy namuna vazifasini bajarib, sog'lom turmush tarzining ahamiyatini shaxsiy misol orqali ko'rsatadi.

Shuningdek, sport jamoasida shakllanadigan ijtimoiy-psixologik muhit o'smirlarning sog'liqqa bo'lgan munosabatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy mashg'ulotlar jarayonida o'smirlar o'zaro hamkorlik, mas'uliyat, intizom va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini egallaydi. Sport jamoasi sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit sifatida namoyon bo'lib, salbiy xatti-harakatlarning oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantirishda kognitiv omillar ham muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlar sog'liq, jismoniy rivojlanish, ovqatlanish va dam olish rejimi haqidagi bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtiradi. Nazariy bilimlarning amaliy mashg'ulotlar orqali mustahkamlanishi sog'lom turmush tarzining mazmunini chuqurroq anglashga yordam beradi. Bundan tashqari, sport faoliyati o'smirlarning stressga chidamliligini oshiradi. Musobaqa sharoitida yuzaga keladigan psixologik zo'riqlashlarni yengib o'tish jarayonida o'smir stressni boshqarish ko'nikmalarini egallaydi. Ushbu ko'nikmalar sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ruhiy salomatlikni saqlashga xizmat qiladi. Mazkur tadqiqot o'smirlarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining psixologik ta'sirini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda kompleks yondashuv asosida bir qator ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi pedagogik va psixologik fanlarning zamonaviy yondashuvlariga tayangan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqotda jismoniy tarbiya yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar hamda turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi erkak sportchilar ishtirok etdi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning yosh xususiyatlari, sport tajribasi va mashg'ulotlar davomiyligi inobatga olindi. Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlabki bosqichda o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatining dastlabki holati aniqlandi. Bu bosqichda

ishtirokchilarning sog'liq haqidagi bilimlari, sportga bo'lgan munosabati, emotsional holati va motivatsion darajasi o'rganildi.

Ikkinchi bosqichda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari psixologik jihatdan boyitilgan dastur asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlar jarayonida motivatsiyani kuchaytiruvchi usullar, ijobiy emotsional muhit yaratish, jamoaviy faoliyatni rivojlantirish hamda murabbiy-sportchi o'rtasidagi psixologik muloqotni faollashtirishga alohida e'tibor qaratildi.

Yakuniy bosqichda esa tadqiqot boshida olingan natijalar bilan qayta o'lchash natijalari taqqoslandi va o'smirlarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatidagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etgan o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati sezilarli darajada ijobiy tomonga o'zgargan. Xususan, ishtirokchilarda jismoniy faollikka bo'lgan ichki ehtiyojning kuchayishi, sog'liqni saqlashga nisbatan mas'uliyat hissining ortishi hamda salbiy odatlardan uzoqlashishga intilish kuzatildi. Psixologik testlar natijalari o'smirlarning emotsional holatida barqarorlikning oshganligini, o'z-o'zini baholash darajasining ijobiy tomonga o'zgarganligini va stressga chidamlilik ko'rsatkichlarining yaxshilanganligini ko'rsatdi. Bu holat sport mashg'ulotlarining nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi muhim rolini tasdiqlaydi. Shuningdek, murabbiy bilan o'zaro ijobiy psixologik munosabat o'smirlarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirishda va sog'lom turmush tarzini barqaror odat sifatida shakllantirishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Jamoaviy mashg'ulotlar esa ijtimoiy moslashuv, o'zaro yordam va mas'uliyat tuyg'ularining rivojlanishiga xizmat qilgan.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. O'smirlik davrida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish psixologik jihatdan murakkab, ammo boshqariladigan jarayondir.

2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ushbu jarayonda yetakchi pedagogik-psixologik vosita hisoblanadi.

3. Sport faoliyati motivatsion, emotsional, kognitiv va irodaviy omillarning uyg'un rivojlanishiga xizmat qiladi.

4. Murabbiy shaxsining pedagogik va psixologik ta'siri o'smirlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosalar asosida shuni aytib o'tish keraki, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini psixologik jihatdan boyitilgan dasturlar asosida tashkil etish, murabbiy va o'qituvchilarning sport psixologiyasi bo'yicha malakasini oshirish, oilada sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish, sport mashg'ulotlarini o'smirlarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Bu esa o'smirlarni barkamol voyaga yetishda alohida ahamiyatga ega.

Foydalangan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017–2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi" to'g'risidagi PF-6155-sonli Farmoni. — Toshkent, 2021.

2. Родионов А. Психологические факторы спортивного результата. — Москва: Физкультура и спорт, 1983. 79-с.

3. Худадов Н. Психологическая подготовка боксеров. — Москва: Физкультура и спорт, 1968. 81-с.

4. Лобзин В., Решетников М. Аутогенная тренировка. — Ленинград: Медицина, 1986. 280-с.

5. Маришчук В.М., Мелников В.М., Мерлин В.С. Методики психодиагностики в спорте. — Москва: Просвещение, 2005. 256-с.

