



2025
№4

ISSN 3060-527X

TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR.

XALQARO ILMIY METODIK JURNAL
МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
INTERNATIONAL SCIENTIFIC METHODOLOGICAL JOURNAL



**TA'LIMDA ISTIQBOLLI
IZLANISHLAR**

Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

Международный научно-методический
журнал

**PROSPECTIVE RESEARCH IN
EDUCATION**

International scientific methodological journal

№ 4-son, 1-qism, 2025-yil

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi OAK Rayosatining 2024 - yil 7 - iyundagi 355-son qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

BOSH MUHARRIR:

Tilavov Muxtor Hasan o'g'li

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta'limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Eko Sri Margianti - Gunadarma universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor (Indoneziya).

Xamidov Obidjon Xafizovich - Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor.

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy ta'limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O'quv-uslubiy faoliyatni takomillashtirish boshqarma boshlig'i).

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini mudiri).

Saidov Azamat Ismoilovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Samarqand davlat chet tillar instituti magistratura bo'limi boshlig'i).

Qodirov Azizjon Anvarovich - iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent (Buxoro davlat universiteti Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti dekani).

Davlatov Suxrob Sayitjonovich - iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat universiteti O'quv-uslubiy departament boshlig'i).

Adizov Bobir Baxtiyorovich - iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat universiteti Moliyalashtirish, iqtisodiy rivojlantirishni rejalashtirish departamenti boshlig'i).

Paxrutdinov Shukriddin Ilyosovich - siyosiy fanlar doktori, professor. Oriental universitetining "Iqtisodiyot va turizm" kafedrasini professori.

Akramova Shaxnoza Abrorovna - pedagogika fanlari nomzodi, professor (O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, Harbiy-vatanparvarlik, ma'naviy-ma'rifiy tarbiya va yoshlar bilan ijtimoiy ishlash kafedrasini boshlig'i, podpolkovnik).

Mamanazarova Nargiza Komildjanovna - pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent. Oriental universitetining "Iqtisodiyot va turizm" kafedrasini professori.

Ostanov Shuhrat Sharifovich - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasini dotsenti).

Rustamov Shavkat Shuhrat o'g'li - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini dotsenti).

Dilova Nargiza Gaybullayevna - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti Kengash kotibi).

Olimov Shirinboy Sharofovich - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti Pedagogika kafedrasini mudiri).

Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrasini mudiri).

G'ofurov Azizbek Umarjonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent, (Farg'ona davlat universiteti Magistratura bo'limi boshlig'i).

Ismatova Dilafuz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini dotsenti).

Ataboyev Nozimjon Bobojon o'g'li - filologiya fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti xorijiy tillar fakulteti dekani).

Atayeva Mexriniso Farxodovna - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Geliofizika, qayta tiklanuvchi energiya manbaalari va elektronika kafedrasini dotsenti).

Xotamov Shuxrat Nosirovich - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy texnik instituti Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini dotsenti).

Turdiyev Bexruz Sobirovich - falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Yurisprudensiya, ijtimoiy-siyosiy fanlar kafedrasini dotsenti).

Fayziyeva Umida Asadovna - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Inson resurslarini boshqarish departamenti boshlig'i).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar kafedrasini dotsenti).

Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini katta o'qituvchisi).

Uzoqov Asliddin Mexritdinovich - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta'lim fakulteti boshlig'ining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari).

Ataxojayeva Shaxlo Anvarovna - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (University of Business and Science Oliy ta'lim muassasasi "Ilmiy tadqiqot, innovatsiyalar, ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi" boshlig'i).

Mas'ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li - Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasini o'qituvchisi

Ibragimov Mironshox Muxammadovich,
Buxoro davlat universiteti,
"Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti
mirik.ibragimov@mail.riu

**OLIY O'QUV YURLARIDA TURLI MALAKALI BOKSCHILARNI
TAYYORLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIK DAN FOYDALANISH**

Annotatsiya: Talabala bokschi sportning o'ziga xos xususiyatlari va murakkabligi tufayli nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishlari zarur. Boks - bu kuch, chidamlilik va tezkorlikni talab etuvchi sport bo'lib, u nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki emotsional va ruhiy barqarorlikni ham sinovdan o'tkazadi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida bokschi nafaqat texnik va jismoniy holatini, balki psixologik holatini ham shakllantirishi lozim.

Kalit so'zlar: boks, talaba, psixologik tayyorgarlik, dastur.

Аннотация: Студентам, занимающимся боксом, необходимо иметь отличную подготовку не только физическую, но и психологическую, что обусловлено особенностями и сложностью этого вида спорта. Бокс - это вид спорта, требующий силы, выносливости и ловкости, который проверяет не только физические навыки, но и эмоциональную и психическую устойчивость. В процессе подготовки к соревнованиям боксер должен формировать не только свое техническое и физическое состояние, но и психологическое. Ключевые слова: бокс, студент, психологическая подготовка, программа.

Annotation: It is necessary for boxing students to have excellent training not only physically, but also psychologically, due to the peculiarities and complexity of the sport. Boxing is a sport that requires strength, endurance and agility, which tests not only physical skills, but also emotional and mental stability. In the process of preparing for competitions, the boxer must form not only his technical and physical condition, but also his psychological one.

Key words: boxing, student, psychological training, program.

Kirish. Zamonaviy hayotning shiddatli sur'ati inson tanasiga, xususan, asab tizimiga yuqori talablar qo'yadi, ko'pchilik o'qituvchilarning ta'kidlashicha, ona o'g'ilni yolg'iz tarbiyalagan oilalarda mardlik, matonat, oliyanoblik kabi fazilatlar kamayadi. Boks bu fazilatlarni rivojlantiradi.

Zamonaviy boks tarixida ajoyib jismoniy va intellektual qobiliyatga ega bo'lgan, ammo iroda kuchiga ega bo'lmagan bokschilar bir oddiy sababga ko'ra yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lmaganlar. Bunga sabab ular boksga psixologik jihatdan tayyorlanmaganligi haqida juda ko'p misollar mavjud. Bokschini musobaqa va mashg'ulotlarga tayyorlashning barcha jihatlari (texnik, psixologik, taktik va jismoniy tayyorgarliklari) bir-biriga o'zaro bog'liqdir. Ammo boks kabi og'ir jang san'atida hamma narsaning asosi psixologik tayyorgarlikdir. Sharq donolari bejizga aytmagan: "agar o'tkir qilich qo'rqqning qo'lida bo'lsa, undan nima foyda".

Asosiy qism. Talaba bokschini psixologik tayyorgarligi uning psixologik fazilatlarini rivojlantirish, shakllantirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan aqlan o'zini o'zi tayyorlashning maxsus usullarini o'rgatishga qaratilgan. Shunga asoslanib, musobaqalarga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- raqobatbardosh musobaqalar sharoitida bokschini psixologik barqarorligini oshirish;
- bokschini yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga undash;
- raqobatbardosh janglarning har qanday sharoitida g'alaba qozonish qobiliyatini shakllantirish;
- individual jang uslubini ishlab chiqish.

Talaba bokschini psixologik tayyorgarligi jarayoni bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, ularning har biri o'ziga xos vazifalarga ega. Birinchi bosqich musobaqa va raqiblar haqida

ma'lumot to'plash, musobaqalarda ishtirok etish maqsadini belgilash va ularning umumiy vazifalarini aniqlash, bokschilarda musobaqa boshlanishiga neyropsixik barqarorlikni saqlashni o'z ichiga oladi. Ikkinchi bosqichda taxmin qilingan raqiblarning har biriga qarshi jang qilish dasturi ishlab chiqiladi, birinchi jangga qadar asab-ruhiy salohiyat saqlanib qoladi. Uchinchi bosqich-musobaqa davomida murabbiy va bokschiga keladigan ma'lumotlarni qayta ishlash, harakatlar rejasini aniqlashtirish va o'zgartirish, janglar o'rtasida yaxshi dam olishni ta'minlash.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlikning asosiy omillari quyidagilardan iborat.

1. Psixologik o'zini o'zi tayyorlash. Bu muayyan musobaqalar oldidan psixologik munosabatni anglatadi. Talaba bokschi yaqinlashib kelayotgan janglarni ko'rishi va o'z kuchlarini to'g'ri sarflab puxta tayyorgarlik qilishi kerak, bu esa musobaqalarda yaxshi natijalarni ko'rsatish uchun muvaffaqiyatga katta hissa qo'shadi.

2. Murabbiyning ta'siri. O'z shogirdini hatto tashqi belgilar, xatti-harakatlar bilan ham yaxshi biladigan trener uning hissiy sohasidagi o'zgarishlarni tez aniqlay oladi. Agar har doim trenerlar ishtirokida musobaqaga tayyorlangan bokschi yopilib qolsa, demak u yaqinlashib kelayotgan musobaqalarda qatnashish bilan bog'liq kuchli ruhiy hayajon holatini boshidan kechirayotgan bo'ladi. O'z shogirdini trener bu holatdan ehtiyotkorlik bilan olib chiqishi, e'tiborini boshqa narsaga qaratishi kerak. Trenerning psixologik tayyorgarlikdagi vazifalaridan biri bu yaqinlashib kelayotgan musobaqa arafasida ruhiy keskinlikning oldini olishdir. U bokschiga o'z kuchlari va dushman kuchlarini to'g'ri baholashda yordam berishi va shu bilan birga mashg'ulot tizimini biroz o'zgartirishi kerak.

3. Atrof muhitga ta'sir qilish. "Atrof-muhit" deganda, birinchi navbatda, bokschi oldinda bo'ladigan musobaqalarda qatnashishi kerak bo'lgan terma jamoasi tushuniladi. Jamoaning har bir a'zosining psixologik holati boshqalarga ta'sir qiladi. Shuning uchun butun jamoaning oldinda bo'ladigan musobaqalarga ijobiy munosabati, bokschilarning o'z qobiliyatlariga, g'alabaga bo'lgan ishonchi juda muhimdir. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda bir qator "psixologik to'siqlar" paydo bo'ladi, boksda ularga quyidagilar kiradi:

- yo'qotishdan qo'rqish (bu o'z-o'zini hurmat qilish va takabburlikning kuchayishi, trenerlar jamoasini yoki jamoani xafa qilishdan qo'rqish, yaqinlar yoki trener tomonidan yomon ishlashni salbiy baholash fikri tufayli yuzaga kelishi mumkin);

- raqibdan qo'rqish, uning kuchli tomonlarini bilish yoki uning yutuqlari, mukofotlari yoki o'z imkoniyatlarini yetarlicha baholamaslik haqida noto'g'ri ma'lumot tufayli;

- nokaut bilan jangda yutqazishdan qo'rqish;
- jangning yuqori tezligiga chiday olmaslik qo'rquvi;
- yangi yoki takror jarohat olishdan qo'rqish;
- subyektiv hakamlikdan qo'rqish.

Bunday "psixologik to'siqlar" ta'siri ostida bokschi haddan tashqari hayajonlangan, jahlдор yoki aksincha, befarq bo'lib qoladi. Qo'rquv insonning eng muhim instinktlaridan biri – o'zini himoya qilish instinktinin natijasidir. Har bir bokschi noyobdir, ya'ni qo'rquv ta'siri ostida turli bokschilar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi. Ba'zilarida salbiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi, ular irodani susaytirib, faollikni pasaytiradi, ko'proq passiv-himoya harakatlarini xush ko'radi. Bu esa xatti-harakatlarni tashkil qilishni yomonlashtiradi. Bokschilarning yana bir qismi ijobiy his - tuyg'ularni boshdan kechiradi, bu ruhiy yuqorilashga hissa qo'shadi, bokschiga energiya beradi, bokschining faolliklarini oshiradi. Aksariyat bokschilar tanqidiy vaziyatda astenik his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi va o'zlarini himoya qilish instinktiga bo'ysunib harakat qila boshlaydilar. Afsuski, bu harakatlar ko'pincha foydasiz bo'lib chiqadi va ko'p hollarda bu juda achinarli holatlarga olib keladi. Qo'rquvni yengish mumkin.

Talaba bokschining psixologik afzalliklarini to'g'ri, oqilona ishlatish juda muhimdir. Buning uchun ixtiyoriy tayyorgarlik mavjud. Mashg'ulotlar va musobaqalar samaradorligini oshirishda asosan charchoqqa qarshi kurashda namoyon bo'ladigan ixtiyoriy sifatlar katta rol o'ynaydi. Sportchi faqat iroda kuchi bilan charchashga qaramay, kerakli ish kuchini saqlab qolishga va mashqni davom ettirishga majbur qilishi mumkin. Iroda deganda insonning o'z

harakatlarini, ba'zi aqliy jarayonlarni (fikrlash, his-tuyg'ular, e'tibor) maqsadli boshqarish qobiliyati tushuniladi. Katta yuklarga bardosh berish va charchoqqa qarshi turish, vaznni boshqarish zarurati-bularning barchasi bokschi yuqori darajadagi irodaviy fazilatlarini talab qiladi. Iroda ongli ravishda belgilangan maqsadlarga erishilganda namoyon bo'ladi. Qiyin jang sharoitida yuqori jangovar sifatlariga ega bo'lgan kishi g'alaba qozonadi. O'zining pedagogik ishida trener qiyin musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq harakat qila oladigan irodali sportchilarni tarbiyalashga intilishi kerak. Mashg'ulotlar jarayonida sportchi yoqimsiz his-tuyg'ulardan (masalan, charchoq, jangning past sur'ati) chalg'itishi, ya'ni maqsadga erishish uchun barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar qilishi kerak. Kuchli irodali talaba bokschi haqiqiy ehtiyoj bilan bog'liq bo'lmagan harakatlarni bajarishga yoki aksincha, kuchli istak va barcha to'siqlarni yengib o'tish qobiliyatiga bog'liq harakatlarni bostirishga qodir. Kuchli irodali talaba bokschi quyidagi sifatlar bilan ajralib turadi. Qat'iylik-faoliyat masalalari va muammolarini o'z vaqtida va qasddan hal qilish, ushbu yechimlarni jang sharoitida ham amaliy amalga oshirish; qat'iyatlilik va qat'iyatlilik-maqsadga erishish uchun kurashda, mazmuni va darajasi jihatidan har xil bo'lgan to'siqlarni yengib o'tishda faollikni uzoq muddatli saqlash; qat'iyatlilik-hayotning eng muhim maqsadlarini anglash, ular to'g'risida aniq maqsadlarga erishish imkoniyati; tashabbuskorlik va mustaqillik-shaxsiy ta'mirlash, innovatsiya, ijodkorlik va faoliyat jarayonida fikrlash tezligi, boshqa odamlarning ta'sirchan ta'siriga va ularning harakatlariga nisbatan barqarorlik, mustaqil ravishda maqsad qo'yish, qaror qabul qilish va ularni ekstremal sharoitlarda amalga oshirish qobiliyati; chidamlilik-qiyinchiliklarga qaramay g'alabaga erishishda qat'iyatlilik; chidamlilik va o'zini tuta bilish-saqlash aqliy ravshanlik, turli xil salbiy omillar ta'sirida fikrlar, his-tuyg'ular va harakatlarni boshqarish qobiliyati.

Talaba bokschilarda irodaviy sifatlarini rivojlantirish murabbiyning asosiy vazifalaridan biridir. Shu munosabat bilan sportchilarni o'qitishda qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, ongli intizomni rivojlantirishga hissa qo'shadigan ijodiy yondashuv zarur. Kuchli irodali talaba bokschi o'zining jismoniy sifatleri va sport mahoratini tezroq va muvaffaqiyatni yaxshilaydi. Ixtiyoriy tayyorgarlik-bu ikki tomonlama jarayon: bir tomondan, sportchi trener va jamoaning tarbiyaviy ta'sirining obykti, boshqa tomondan, bu jarayonning faol sub'yekti. Jangni ishonchli olib borish, harakatlarda qat'iyatlilik, kutilmagan va kuchli hujumlar bokschi jangovar harakatlarining asosidir. Trener bokschi orasida kuchli xarakterga ega bo'lishi kerak. Ko'pincha ringda o'xshash texnik va taktik tayyorgarlikka ega jangchilar bor, uchrashuvda irodasi kuchli bo'lgan kishi g'alaba qozonadi. Kuchli lekin irodasiz bokschi yuqori sport ko'rsatkichlariga erisha olmaydi. Shuni esda tutish kerakki, Talaba bokschilarning psixologik tayyorgarligi jismoniy, texnika va taktika bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Tadqiqotning eksperimental qismi. Talaba bokschi muvaffaqiyatli psixologik tayyorgarligi uchun, ya'ni ixtiyoriy sifatlarini rivojlantirish, individual tayyorgarlik metodologiyasi ishlab chiqilgan.

1. Bokschi mashg'ulotlar va musobaqalar paytida yengib o'tishi kerak bo'lgan qiyinchilik darajasini bosqichma-bosqich oshirish. Mashg'ulotning shartlarini doimiy ravishda murakkablashtirish kerak, hissiy intensivlik va jismoniy faollik haqiqiy jang sharoitlariga mos keladigan darajada.

2. Muvofiqlashtirish mashqlarining murakkabligiga turli xil akrobatik mashqlarga asta-sekin yangi elementlar qo'shiladi, ularning soni va intensivligini oshirish mumkin: - o'yin mashqlari. Cheklangan vaqt ichida o'yinda kerakli miqdordagi ballarni to'plashingiz kerak, o'yin shartlarini murakkablashtirishingiz mumkin; - murakkab harakatlar bilan birlashtirilgan murakkab zarbalar va himoya seriyalari. Seriyadagi harakatlarning tezligi va intensivligi o'zgarishi mumkin. Turlarning soni va davomiyligini oshirish, ishning intensivligi, splutlardan foydalanish mumkin (maksimal tezlanishlar). Tajribali, og'ir va kuchli shiddatli sparringlar sheriklarini tanlash orqali o'quv janglarini asta-sekin murakkablashtirish. Bitta mashg'ulotdagi sheriklar sonini ham oshirish mumkin.

3. Vazifani bajarishda ishonch. Bokschi murakkab kompleks mashqlar taklif etiladi: - dastlab u texnik yoki taktik texnikani bosqichma-bosqich (qismlarga bo'lib), so'ngra yuqori tezlikda bajaradi. Kuchli sherik bilan mashg'ulotlarda bokschi murakkab texnik va taktik vazifalarni bajaradi. Shu bilan birga, kuchli raqib biroz imkon beradi, bu esa mo'ljallangan narsani amalga oshirish imkoniyatini kuchaytiradi. Sportchiga nazariy tayyorgarlik jarayonida murakkab muammoni hal qilish taklif etiladi, so'ngra oldindan tayyorlangan video materiallarni namoyish etib, boshqa (afzalroq tajribali) bokschilar misolida uni hal qilish usullarini ko'rsatiladi. Bokschiining irodasini rivojlantiradigan mashqlarga quyidagilar kiradi:

- tezlikda qoplarda ishlashda;
- tezlikda shartli va erkin janglarda kombinatsiyalashgan zarbalar berish;
- maksimal tezlikda qisqa masofaga yugurish mashqlari;
- og'irliklar bilan portlovchi mashqlar;
- intensiv harakatlar bilan umumiy rivojlanish mashqlari.

4. Texnikalarni bajarishda to'planish. Jang paytida talaba bokschi jangovor tayyor holatida bo'lishi kerak. E'tibor faqat raqibning harakatlariga qaratilgan holatda bo'ladi, bu uning har qanday harakatiga darhol javob berishga imkon yaratadi. Ushbu muammoni hal qilish doirasida talaba bokschiiga quyidagi mashqlar taklif etiladi:

- tashqi taqillatuvchi omillar-to'satdan yorug'lik chaqnashlari, kutilmagan shovqinlar yoki musiqa ta'sirida qiyin muvofiqlashtirish mashqlari;
- ringda paydo bo'ladigan texnik va taktik usullardan foydalanish: sherik tomonidan jang qilish qoidalarini buzish, hakam yoki sekundantlarning kutilmagan aralashuvi, tomoshabinlarning noo'rin xatti-harakatlari.

5. Bokschiining uzoq muddatli ixtiyoriy harakatlar qobiliyatini rivojlantirish. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini qo'llash:

- uzoq masofaga yugurish va yurishlar;
- uzoq masofaga suzish;
- qiyin ob-havo sharoitida intensivlikni kamaytirmasdan uzoq vaqt yo'lda ishlash;
- qoplar va lapalarda ishlaganda dam olish tanaffuslarini kamaytirish;
- ish intensivligini pasaytirmasdan raundlarning davomiyligi va sonini ko'paytirish;
- raundlarda spulplar sonining ko'payishi.

Natijalar va ularni muhokama qilish. Shaxsiy tajriba natijalari. Ko'p yillik mashg'ulotlardan so'ng sportchiining psixofiziologik ko'rsatkichlari:

- moda - 210 m / s;
- modaning amplitudasi-51%;
- 0,5 am oralig'i-25 m/s;
- intervalning o'rtasi - 210 m/s;
- tizimning funktsional darajasi-5,2;
- reaksiya barqarorligi-2,8;
- funktsionallik darajasi-4,5;

Markaziy asab tizimining funktsional zaxiralari-99,95%.

Xuddi shu yillar davomida oddiy mashg'ulotlarga qatnashgan talabalar quyidagi psixofiziologik natijalarni ko'rsatdi:

- moda - 210 m / s;
- modaning amplitudasi-32%;
- 0,5 am oralig'i - 45 m/s;
- intervalning o'rtasi - 221 m/s;
- 2- tizimning funktsional darajasi-4,662;
- reaksiya barqarorligi-1,962;
- funktsional imkoniyatlar darajasi-3,471;
- Markaziy asab tizimining funktsional zaxiralari-73,35%.

Xulosa. Boks mashg'ulotlari talabalarning psixologik barqarorligini shakllantiradi. Boks bo'yicha talabalarning yutuqlari boshqa talabalarning sport ko'rsatkichlaridan ancha yuqori. Yuqoridagi metodologiya ixtisoslashtirilmagan universitetlarda muvaffaqiyatli qo'llanilishi va talabalarni psixologik takomillashtirish dinamikasi mezonini bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ilxanovich X. R. Muxammadovich IM Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 153-159.
2. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 159-161.
3. Arslonov Q. et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 538. – C. 05040.
4. Mukhammadovich I. M., Qizi S. F. O. Building Endurance Abilities of Young Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 3. – C. 170-173.
5. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 159-161.
6. Ibragimov M. M. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER //Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 1726-1733.
7. Mukhammadovich I. M. et al. Evaluation of quick-power of boxer in boxing competitions //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 68-71.
8. Turobov X., Ergashev J. BOSHLANG 'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG 'ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI BOKSCHILAR KUCH SIFATINING RIVOJLANISH DINAMIKASI //Innovations in Science and Technologies. – 2024. – T. 1. – №. 1. – C. 37-42.
9. Junayduloevich A. M. Methodology of teaching athletics for children of different ages //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 49-59.

MUNDARIJA:

DOLZARB MAVZU

ISMATOVA DILAFRUZ TUYMURATOVNA, Oiladagi yaxlitlikning ota-ona va farzandlar o'rtasidagi emotsional munosabatlarga psixologik ta'siri	5
SARIBAEVA UMIDA SATTAROVNA, Oilaviy rollarni taqsimlash bo'yicha shaxsiy munosabatlarni o'rganish	11
19.00.00 - PSIXOLOGIYA	
MAXMUDOV SHOKIR KAMOLOVICH, Pedagoglarning professional faoliyatida o'z-o'zini boshqarishning samaradorligi	17
TOSHPO'LATOVA INOBAT ULUG'BEK QIZI, Maktabgacha katta yoshdagi bolalar kreativ kompetensiyasini rivojlantirish pedagogik zarurat sifatida	21
ATOYEVA MEHRINISO FARHODOVNA, Kredit-modul tizimida integratsion strategiyalarni samarali joriy etishning psixologik asoslari	28
BOYMATOV BAHROM ESHMAMATOVICH, O'quvchilarning kreativ kompetentligini rivojlantirishda innovatsion tafakkur	33
XUDOYBERDIYEV NURISLOM, Kasbiy malaka oshirish kurslaridagi axborot-ta'lim muhitida o'qituvchilarning loyihalash kompetentligini rivojlantirish	37
ISMOILOVA NURJAXON ZUXURIDDINOVNA, O'quvchi va talabalarda stressga barqarorlikni oshirishda lokus nazorat shakllari va shaxs hayotiy pozitsiyalarining o'rni	41
ELMURATOVA AYSULU USAXOVNA, Sport jamoalarida xavfli vaziyatlarga psixologik tayyorgarlik va o'zini-o'zi muhofaza qilish strategiyalarining ijtimoiy-psixologik asoslari	46
NURBOBOYEV SHOKIR BAYNAZAROVICH, Ta'lim muassasalari faoliyatini samarali boshqarishning ijtimoiy-psixologik tizimini takomillashtirishning samaradorlik ko'rsatkichlari	50
KAMALOVA ZULFIYA XASANOVNA, Bo'lajak pedagog kasbiy refleksiyaning rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari	55
TURGUNOVA GULRU TODJIBOYEVNA, Yoshlik davrida destruktiv xulqqa nisbatan psixologik himoya shakllanishining ahamiyati	62
BEKCHANOVA KUVANCH ROXIMOVNA, Maktabgacha yoshdagi bolalarda qat'iyatlilik va ixtiyoriy xulq-atvor xususiyatlari rivojlanishining o'zaro bog'liqligi	66
NASIMOVA ZARINA ISOMIDDIN QIZI, Theoretical aspects of the problem of developing students' critical thinking	70
MAMAJONOVA SHAXZODAXON YOQUBJON QIZI, Psixologiya sohasida raqamli texnologiyalardan foydalanish masalasining dolzarbligi	74
SAIDOVA NIGORA AMANOVNA, Kommunikativ qobiliyatni psixologik adabiyotlarda o'rganilish holati	78
LATIPOVA CHINNIGUL NASRIDDINOVNA, O'smirlarda virtual muhit ta'sirini o'rganishning ilmiy asoslari	87
HAYDAROV SHAHRIYOR SHUXRAT O'G'LI, Xulqi og'ishgan yoshlarga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyotini takomillashtirishning imperik asoslari	91
ABDULLAYEV NAVRO'Z ALISHER O'G'LI, Shaxslararo nizolarni bartaraf etishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	95

ABDULLAYEV SHAHZODJON ZOKIRJONOVICH, Sun'iy intellekt texnologiyasi asosida oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish usullarini takomillashtirish	101
BOQIYEV G'ULOMJON OCHILOVICH, Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tarbiya darslarida kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish	108
RAMAZONOV JASUR ELMURODOVICH, Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari	112
IBRAGIMOV MIRONSHOX MUXAMMADOVICH, Oliy o'quv yurtlarida turli malakali bokschilarni tayyorlash samaradorligini oshirishda psixologik tayyorgarlikdan foydalanish	116
SAIDOVA FERUZA, Kompetensiyaviy yondashuv asosida tarbiyachilarning kreativ kompetentligini rivojlantirishning tarkibiy qismlari	121
TOSHEVA DILDORA ISKANDAROVNA, NURIDDINOV SANJAR SULTONOVICH, O'qituvchining innovatsion faoliyati va kreativligi	127
QALANDAROV UMIDBEK RAVSHANBEKOVICH, Rahbarlik va ularda irodaviy sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar	132
SALIMOV G'AYRAT MUXAMEDOVICH, Mariya montessori metodikasi maktabgacha ta'limda jismoniy mashg'ulotlardagi ahamiyati	136
IBRAGIMOV SHERZOD EGAMBERDIYEVICH, Harbiy xizmatchilar kasbiy madaniyati kasbiy kompetentlikning tarkibiy qismi sifatida	142
JUMANOVA SHAXNOZA BAXROMJANOVNA, O'quvchilarni jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga oid xorijiy tadqiqotlar tahlili	149
SOLIYEV FARXODJON SODIQOVICH, MELIBOYEV DONIYOR HAYOTJON O'G'LI, Ijtimoiylashuv jarayonida axborotning o'smirlarning psixikasiga ta'siri	155
SOLIYEV FARXODJON SODIQOVICH, SIDIQOVA BARNO MUXTARJON QIZI, Emotsional intellektda jinsiy differentsiallashtirish	160
SAIDOVA NARGIZA ISMATULLA QIZI, Bo'lajak pedagoglarda kasbiy yo'nalganlik namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik omillari	165
MUXLISOV SODIQJON SAIDJONOVICH, Bo'lajak informatika o'qituvchilarida innovatsion fikrlashni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari	168
RUSTAMOVA MUNISA TO'LQIN QIZI, O'qituvchilarida emotsional intellektni shakllantirishning psixologik determinantlari	172
RAXIMOVA E'TIBOR RUSTAMOVNA, Shaxsda mulohazadagi to'siqlarni namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	177
JUMANIYOZOV YUNUS SHODURDI O'G'LI, Otalik xulqining shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillar	183
KALANDAROVA MADINA BAXADIROVNA, Perinatal psixologiyada tadqiqot ishini tashkil qilishga qo'yiladigan talablar taxlili	187
IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH, Sinfidan tashqari o'qitish shakllari asosida o'quvchilarning kreativ sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi	193
ХАЖИЕВА ИРОДА АДАМБАЕВНА, Психологические аспекты формирования духовных ценностей у студентов	196
UTEULIYEV JASUR NAGMETULLA O'G'LI, Raqamli dunyoda elektron ta'lim platformalarining inson psixologiyasiga ta'siri hamda o'quv jarayonining samaradorligini oshirish imkoniyatlari	205
SADATOVA NODIRA MUSURMONOVNA, Voyaga yetmaganlarda jinoiy xulq-atvor xususiyatining namoyon bo'lishi	210



**“TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR”
XALQARO ILMIY-METODIK JURNALI UCHUN
MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI**

“Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o'zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E'lon qilinadigan maqolalarga bo'lgan asosiy talablar:

- ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;
- maqolaning hajmi: adabiyotlar ro'yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;
- maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so'z) va tayanch so'zlar

(8-10 ta) ingliz, o'zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to'liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo'lsa, ularning har biri haqida to'liq ma'lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko'rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro'yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e'lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o'ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo'lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to'liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro'yxatda ko'rsatiladi. Matn ichidagi ko'chirmadan so'ng iqtibos olingan asarning ro'yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o'rinda kitob, to'plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaaning to'liq nomi, nashr ko'rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko'rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko'rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo'lsa, barcha savol va e'tirozlar bo'yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo'lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma'ruzalari chop etilmaydi. E'lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko'chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o'zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko'rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o'zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko'rib chiqilmaydi.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2025-yil 16-fevral kuni № 622042-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko'chasi, 9-uy
Elektron manzil: <https://fanistiqbollari.uz>
Telegram raqami: +998 (93) 689-80-90

Ta'limda istiqbolli izlanishlar //xalqaro ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro-2025. № 4-son, 1-qism , B. 416