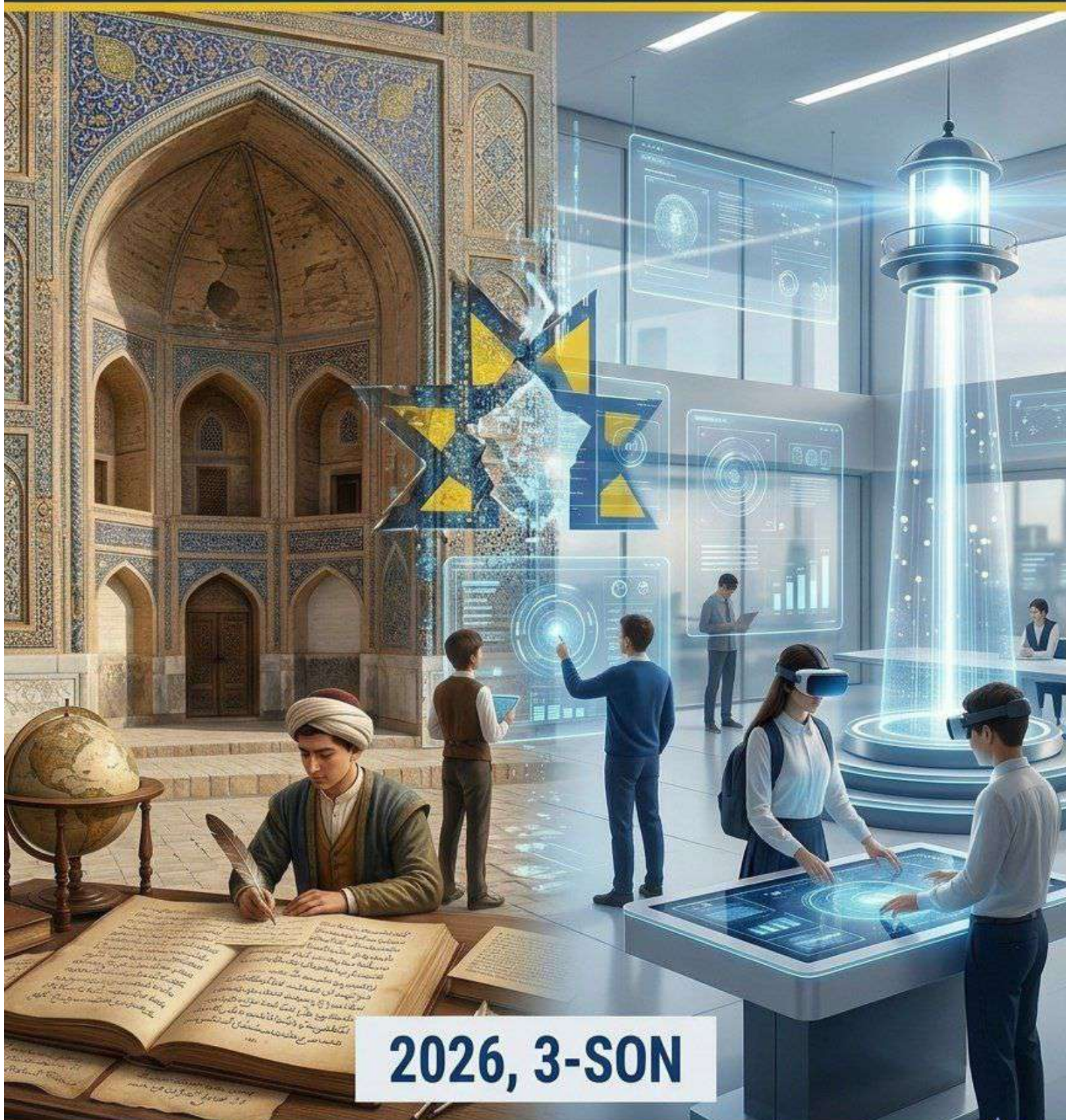




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

6. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
7. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9–15. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
8. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>
9. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.
10. Ярашева, Д. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
11. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.

YOSH SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SPORT MUVAFFAQIYATI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Saidova Mushtariybonu Azamat qizi,

Osiyo xalqaro universiteti talabasi

E-mail: mushtariybonusaidova7@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarda emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda emotsional intellektning asosiy komponentlari - o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar sport natijalariga ta’siri o‘rganildi. Tadqiqot natijalari emotsional intellekti yuqori bo‘lgan sportchilarning stressga chidamliligi, musobaqa sharoitida barqarorligi va jamoa bilan samarali ishlash qobiliyati yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Shuningdek, EI darajasi sport natijalari bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega ekani aniqlangan. Olingan natijalar yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, yosh sportchilar, sport muvaffaqiyati, psixologik tayyorgarlik, stress, motivatsiya.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPORTS SUCCESS IN YOUNG ATHLETES

Saidova Mushtariybonu Azamat qizi,

Student of Asia International University

E-mail: mushtariybonusaidova7@gmail.com

Abstract: This article scientifically analyzes the relationship between emotional intelligence and sports success in young athletes. The study examines the influence of the main components of emotional intelligence-self-awareness, emotional regulation, motivation, empathy, and social skills-on athletic performance. The findings indicate that athletes with higher levels of emotional intelligence demonstrate greater resistance to stress, better stability in competitive situations, and more effective teamwork abilities. Furthermore, a positive correlation was found between emotional intelligence and sports performance. The results obtained are of significant importance for improving the psychological preparation of young athletes.

Keywords: emotional intelligence, young athletes, sports success, psychological preparation, stress, motivation.

АИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И СПОРТИВНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Саидова Муштариёбону Азамат кизи,

Студентка Международного университета Азии

E-mail: mushtariybonusaidova7@gmail.com

Аннотация: В данной статье научно проанализирована взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и спортивными достижениями юных спортсменов. В исследовании изучено влияние основных компонентов эмоционального интеллекта - осознания собственных эмоций, управления эмоциями, мотивации, эмпатии и социальных навыков - на спортивные результаты. Результаты исследования показали, что спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают большей стрессоустойчивостью, стабильностью в соревновательных условиях и способностью

эффективно взаимодействовать в команде. Кроме того, была выявлена положительная корреляция между уровнем эмоционального интеллекта и спортивными результатами. Полученные результаты имеют важное значение для совершенствования психологической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, юные спортсмены, спортивные достижения, психологическая подготовка, стресс, мотивация

Kirish

Sport amaliyotida uzoq vaqt davomida muvaffaqiyatning asosiy omillari sifatida jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik tayyorgarlik qaralib kelgan. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishishda psixologik omillar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, sportchining emotsional intellekti (EI) musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekt sportchining o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va zarur vaziyatlarda ulardan samarali foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. Musobaqa jarayonida sportchi kuchli ruhiy bosim, hayajon, qo'rquv va mas'uliyat hissini boshdan kechiradi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan sportchilar bunday holatlarda o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi, stressga berilmaydi va diqqatini asosiy vazifaga qaratadi. Natijada ular murakkab vaziyatlarda ham oqilona qaror qabul qilish, texnik harakatlarni aniq bajarish va musobaqa davomida barqaror natija ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi. Emotsional intellekt sportchining motivatsiyasini saqlab qolishda ham muhim rol o'ynaydi. Yuqori EIga ega sportchilar mag'lubiyat yoki muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qilib, ulardan xulosa chiqaradi va keyingi musobaqalarga tayyorgarlikni davom ettiradi. Aksincha, emotsional intellekti past sportchilarda salbiy hissiyotlar uzoq vaqt saqlanib qolishi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va sport faoliyatidan so'vish holatlari kuzatilishi mumkin.

Jamoaviy sport turlarida esa emotsional intellektning ahamiyati yanada ortadi. Chunki sportchi nafaqat o'z emotsiyalarini boshqarishi, balki sheriklarining ruhiy holatini ham tushunishi va ular bilan samarali muloqot qila olishi kerak. Bu esa jamoa ichidagi hamkorlikni kuchaytirib, umumiy natijadorlikni oshiradi.

Shunday qilib, zamonaviy sportda emotsional intellekt jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni to'ldiruvchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Uni rivojlantirish sportchilarning stressga chidamliligini oshirish, musobaqalarda barqaror natija ko'rsatish va yuqori sport mahoratiga erishish uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekt insonning o'z emotsiyalarini anglash, nazorat qilish, boshqalarning hissiy holatini tushunish hamda emotsiyalardan maqsadga muvofiq foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat sport faoliyatida alohida ahamiyatga ega bo'lib, sportchining musobaqa jarayonidagi ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yosh sportchilarda emotsional intellekt komponentlari hali to'liq shakllanmaganligi sababli ular hayajon, qo'rquv, asabiylik va muvaffaqiyatsizlik kabi hissiy holatlarga ko'proq beriluvchan bo'ladi. Musobaqa oldidan yoki musobaqa davomida yuzaga keladigan stress omillari diqqatning pasayishi, texnik xatolar sonining ortishi va natijaning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy va texnik, balki emotsional-intellektual ko'nikmalarni ham rivojlantirish muhim hisoblanadi. Emotsional intellektning rivojlanganligi sportchilarga o'z hissiyotlarini samarali boshqarish, stressga moslashish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarni namoyish etishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi - yosh sportchilarda emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash va ularni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

1. Emotsional intellektni baholash testlari (self-report so'rovnomasi)
2. Sport natijalarini tahlil qilish (musobaqa ko'rsatkichlari)
3. Pedagogik kuzatish
4. Statistik tahlil (korrelyatsion tahlil)
5. Tadqiqot 14–18 yoshdagi yosh sportchilar guruhida olib borildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

EI darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda barqarorroq natija ko'rsatadi;

EI darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqa vaqtida paydo bo'ladigan stress, hayajon va bosimni samarali boshqaradi, shu sababli ularning emotsional holati barqaror qoladi. Ular hissiyotlarga berilib ketmaydi, diqqatini asosiy vazifaga jamlay oladi va tashqi chalg'ituvchi omillardan kam ta'sirlanadi. Xatolik yuz berganda esa tezda tiklanib, keyingi harakatlarni ishonch bilan davom ettiradi. Natijada ularning sport natijalari tasodifiy tebranishlarga emas, balki barqaror yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi.

EI past bo'lgan sportchilarda stress va emotsional beqarorlik yuqori bo'ladi;

EI darajasi past bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida stressni boshqarish qobiliyati yetarli rivojlanmagan bo'ladi, shu sababli ular tez hayajonlanadi, bosim ostida o'zini yo'qotadi va emotsional beqarorlikka uchraydi. Bunday holat diqqatning susayishi, qaror qabul qilishda xatolar va natijaning keskin pasayishiga olib keladi. Oqartirish (regulyatsiya) mexanizmlari kuchsiz bo'lgani uchun kichik xatolik ham ularning ruhiy holatini buzadi va umumiy sport ko'rsatkichiga salbiy ta'sir qiladi.

Emotsional intellekt va sport natijalari o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjud ($r \approx 0.65$).

Emotsional intellekt va sport natijalari o'rtasida ijobiy korrelyatsiya ($r \approx 0.65$) mavjudligi shuni anglatadiki, EI darajasi oshgani sari sportchilarning musobaqa natijalari ham yaxshilanadi. Bu o'rtacha kuchli ijobiy bog'liqlik hisoblanib, emotsional intellekt sport muvaffaqiyatini to'liq belgilamasa-da, uning muhim psixologik omillaridan biri ekanini ko'rsatadi. Ya'ni EI yuqori bo'lgan sportchilarda stressni boshqarish, diqqatni jamlash va barqaror emotsional holat natijalarni sezilarli darajada yaxshilaydi. EI yuqori sportchilar: mag'lubiyatdan tez tiklanadi; murabbiy ko'rsatmalarini tez qabul qiladi; jamoaviy sport turlarida samarali faoliyat yuritadi.

Agar siz maqolangiz uchun empirik ma'lumotlar asosida namunaviy statistik jadval kiritmoqchi bo'lsangiz, quyidagi jadvaldan foydalanishingiz mumkin.

Yosh sportchilarda emotsional intellekt darajasi va sport natijalari ko'rsatkichlari (n=60) Jadval 1.

Ko'rsatkich	Yuqori EI (n=20)	O'rta EI (n=20)	Past EI (n=20)
O'rtacha sport natijasi (ball)	87,4 ± 4,2	78,6 ± 5,1	69,8 ± 6,3
Musobaqalarda sovrinli o'rinlar	75,0	50,0	25,0

(%)			
Stress darajasi (ball)	21,3 ± 3,1	28,7 ± 4,5	36,4 ± 5,2
Emotsional barqarorlik (ball)	42,8 ± 3,7	35,2 ± 4,1	27,5 ± 4,8
Motivatsiya darajasi (ball)	44,1 ± 3,2	38,6 ± 3,9	31,8 ± 4,4

Izoh: Jadval natijalari emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda sport natijalari, emotsional barqarorlik va motivatsiya ko‘rsatkichlari yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ularda stress darajasi pastroq kuzatilgan.

Emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik
Jadval 2.

Ko‘rsatkichlar	r
EI va sport natijalari	0,65
EI va emotsional barqarorlik	0,72
EI va motivatsiya	0,68
EI va stress darajasi	-0,61

Izoh: Korrelyatsion tahlil natijalariga ko‘ra, emotsional intellekt bilan sport natijalari o‘rtasida o‘rtacha kuchli ijobiy bog‘liqlik ($r=0,65$) aniqlangan. Shuningdek, EI va stress darajasi o‘rtasida manfiy korrelyatsiya kuzatilgan, ya’ni emotsional intellekt oshgan sari stress darajasi kamayadi.

Muhokama

Emotsional intellektni baholash testlari (self-report so‘rovnoma) – sportchilarning o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiy holatini tushunish darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi psixologik tadqiqot usulidir. Ushbu usulda ishtirokchilarga emotsional holatlar va xulq-atvor bilan bog‘liq savollar beriladi hamda ular o‘z fikr va hissiyotlariga mos javoblarni tanlaydi. Olingan natijalar orqali sportchilarning o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar darajasi baholanadi. Mazkur so‘rovnoma emotsional intellektning individual xususiyatlarini aniqlash, sport natijalari bilan bog‘liqligini tahlil qilish va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun muhim ma’lumotlarni taqdim etadi.

Self-report so‘rovnoma (o‘z-o‘zini baholash so‘rovnomasi) – psixologik tadqiqotlarda keng qo‘llaniladigan usul bo‘lib, unda ishtirokchilar o‘z his-tuyg‘ulari, fikrlari, xulq-atvori va shaxsiy xususiyatlari haqidagi savollarga mustaqil ravishda javob beradilar. Ushbu usul emotsional intellektni baholashda eng samarali va qulay vositalardan biri hisoblanadi.

Emotsional intellektni o‘rganishda self-report so‘rovnomalarda sportchilarning o‘z emotsiyalarini qanchalik anglay olishi, ularni boshqarishi, boshqalarning hissiyotlarini tushunishi hamda ijtimoiy munosabatlarda o‘zini tutish xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. So‘rovnoma odatda bir nechta savollardan iborat bo‘lib, ishtirokchilar har bir fikrga o‘zlariga mos javob variantini tanlaydilar. Javoblar Likert shkalasi (masalan, 1 – mutlaqo

qo‘shilmayman, 5 – to‘liq qo‘shilaman) asosida baholanadi.

Mazkur tadqiqotda self-report so‘rovnomasi yordamida yosh sportchilarning emotsional intellekt darajasi baholandi. Olingan natijalar sportchilarning o‘z emotsiyalarini boshqarish, stressga bardoshlilik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlarini aniqlash imkonini berdi. Keyinchalik ushbu ma’lumotlar sport natijalari bilan taqqoslanib, emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilindi.

Self-report so‘rovnomasining afzalliklari uning qo‘llash qulayligi, qisqa vaqt talab qilishi va ko‘p sonli respondentlarni qamrab olish imkoniyatidadir. Shu bilan birga, ayrim hollarda ishtirokchilarning o‘zlarini ijobiyroq ko‘rsatishga intilishi natijalarning obyektivligiga ta’sir qilishi mumkin. Shuning uchun self-report ma’lumotlarini kuzatish va boshqa psixologik testlar natijalari bilan birgalikda tahlil qilish tavsiya etiladi.

Sport natijalarini tahlil qilish (musobaqa ko‘rsatkichlari) – sportchilarning musobaqalarda erishgan natijalari, egallagan o‘rinlari, rekordlari va boshqa samaradorlik ko‘rsatkichlarini o‘rganishga asoslangan tadqiqot usulidir. Ushbu usul yordamida sportchilarning tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyatidagi barqarorligi va sport mahorati baholanadi. Tahlil jarayonida musobaqa natijalari, g‘alaba va mag‘lubiyatlar soni, texnik xatolar, individual ko‘rsatkichlar hamda sportchining mavsum davomida erishgan yutuqlari hisobga olinadi. Olingan ma’lumotlar emotsional intellekt darajasi bilan taqqoslanib, ularning sport muvaffaqiyatiga ta’sirini aniqlash imkonini beradi. Bu esa sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiluvchi psixologik omillarni aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, emotsional intellekt sport muvaffaqiyatining muhim psixologik omillaridan biridir. Bu natijalar Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasiga mos keladi, ya’ni insonning emotsiyalarni boshqarish qobiliyati uning umumiy muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi. Sport psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar ham EI yuqori bo‘lgan sportchilar stress sharoitida ham barqaror natija ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Statistik tahlil (korrelyatsion tahlil) tadqiqotda emotsional intellekt ko‘rsatkichlari bilan sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik darajasini aniqlash maqsadida amalga oshirildi. Buning uchun dastlab sportchilarning emotsional intellekt darajasi self-report so‘rovnomasi orqali baholandi va har bir ishtirokchi uchun umumiy EI ballari hisoblab chiqildi. Shundan so‘ng sportchilarning musobaqalarda erishgan natijalari, egallagan o‘rinlari va sport ko‘rsatkichlari bo‘yicha ma’lumotlar yig‘ildi.

Olingan ma’lumotlar asosida **Pirsonning korrelyatsiya koeffitsienti (Pearson correlation coefficient)** hisoblandi. Mazkur koeffitsient ikki o‘zgaruvchi o‘rtasidagi bog‘liqlikning kuchi va yo‘nalishini aniqlash imkonini beradi. Korrelyatsiya koeffitsienti **r** harfi bilan belgilanadi va uning qiymati **–1 dan +1 gacha** o‘zgaradi. Musbat qiymat o‘zgaruvchilar o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini, manfiy qiymat esa teskari bog‘liqlikni bildiradi.

Tahlil natijasida emotsional intellekt va sport natijalari o‘rtasida **r = 0,65** ko‘rsatkichiga teng ijobiy korrelyatsiya aniqlandi. Bu esa emotsional intellekt darajasi oshgani sari sport natijalari ham yaxshilanish tendensiyasiga ega ekanligini ko‘rsatadi. Olingan natijalar emotsional intellekt sport muvaffaqiyatiga ta’sir etuvchi muhim psixologik omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi hamda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik omillarga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotda 14–18 yoshdagi sportchilarni tanlandi ushbu yosh davrida o‘smirlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari jadal kechishi bilan

izohlanadi. Aynan shu davrda emotsional intellektning asosiy komponentlari - o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar faol shakllanadi. Shu bilan birga, yosh sportchilar muntazam ravishda musobaqalarda ishtirok etib, yuqori psixologik yuklamalarga duch keladilar.

Tadqiqot uchun ushbu yosh guruhini tanlashning foydali tomoni shundaki, ularda emotsional intellekt darajasidagi farqlar sport natijalarida yaqqol namoyon bo‘lishi mumkin. 14-18 yoshdagi sportchilar musobaqa stressi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik holatlariga faol munosabat bildiradilar, bu esa emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqroq aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, tadqiqot natijalari asosida aynan ushbu yosh davrida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish mumkin bo‘ladi. Bu esa sportchilarning kelgusidagi sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishi va psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Emotsional intellekt va sport muvaffaqiyati o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjud – ya’ni sportchilarning emotsional intellekt darajasi oshgani sari ularning sport natijalari ham yaxshilanib boradi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan sportchilar o‘z hissiyotlarini samarali boshqaradi, stressli vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlaydi va musobaqa jarayonida to‘g‘ri qaror qabul qila oladi. Bu esa ularning sport faoliyatida barqaror va yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Tadqiqot natijalari emotsional intellekt sport muvaffaqiyatiga ta’sir etuvchi muhim psixologik omillardan biri ekanligini ko‘rsatadi.

EI sportchining psixologik barqarorligini ta’minlaydi – emotsional intellekt sportchiga o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, stress va hayajonni boshqarish hamda murakkab vaziyatlarda ruhiy muvozanatni saqlash imkonini beradi. Emotsional intellekti rivojlangan sportchilar musobaqa jarayonida yuzaga keladigan bosim va qiyinchiliklarga nisbatan bardoshlilik ko‘rsatadi, muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotmaydi. Natijada ular turli sharoitlarda ham barqaror psixologik holatni saqlab, yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Yosh sportchilarda EI rivojlantirilsa, sport natijalari yaxshilanadi – emotsional intellektni rivojlantirish sportchilarning o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressga moslashish va musobaqa jarayonida ruhiy barqarorlikni saqlash qobiliyatini oshiradi. Natijada ular diqqatni jamlash, to‘g‘ri qaror qabul qilish va texnik harakatlarni aniq bajarishda yuqori samaradorlikka erishadi. Shuningdek, emotsional intellektning rivojlanishi sportchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanishiga yordam beradi. Bu omillar esa sport faoliyatining samaradorligini oshirib, musobaqalarda yuqoriroq natijalarni ta’minlaydi.

Sportchilarda o‘z-o‘zini tahlil qilish (refleksiya) ko‘nikmalarini rivojlantirish sportchining o‘z faoliyati, xatti-harakatlari, hissiy holati va sport natijalarini mustaqil baholash qobiliyatini shakllantiradi. Refleksiya orqali sportchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, yo‘l qo‘yilgan xatolarni tahlil qiladi hamda ularni bartaraf etish yo‘llarini izlaydi.

Ushbu ko‘nikmani rivojlantirish uchun sportchilarga har bir mashg‘ulot yoki musobaqadan so‘ng o‘z faoliyatini tahlil qilish tavsiya etiladi. Masalan, sportchi o‘ziga quyidagi savollarni berishi mumkin: *“Men bugun nimani yaxshi bajardim?”*, *“Qanday xatolarga yo‘l qo‘ydim?”*, *“Kelgusida natijamni yaxshilash uchun nimalarni o‘zgartirishim kerak?”* Bunday tahlil sportchining o‘zini anglash darajasini oshiradi va emotsiyalarini boshqarishga yordam beradi.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
O'QUVCHILAR TANQIDIY FIKRLASHINI INTENSIVLASHTIRISH: PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR <i>Allamuratova Xurliman Nurilla qizi</i>	4
SPORT GIMNASTIKASIDA MUSOBAQA YUKLAMALARINI BOSHQARISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich</i>	11
O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARINI KELTIRIB CHIQARUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Jumayeva Matluba Nodirovna</i>	23
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR ORGANIZMINING ISSIQLIKKA MOSLASHUV MODELINI TAKOMILLASHTIRISH <i>Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li</i>	27
ART TERAPIYA ORQALI KREATIV KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Azalova Alvina Yusuf qizi</i>	34
TALABALARNING TEXNIK VA TEXNOLOGIK KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH <i>Orinbetov Nurilla Turdimuratovich</i>	42
OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY MOSLASHUV KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI <i>Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li</i>	50
GANDBOLDA HUKUMCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI <i>Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi</i>	57
YOSH SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SPORT MUVAFFAQIYATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK <i>Saidova Mushtariybonu Azamat qizi</i>	63
RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA MUHANDISLIK GRAFIKASI FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARINING FAZOVIIY VA MUHANDISLIK TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI <i>B.D.Esboganova</i>	70
O'ZGARUVCHAN TA'LIM PARADIGMASI SHAROITIDA BO'LAJAK CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM O'QITUVCHISINING TA'LIM TIZIMIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHDA DEONTALOGIK YONDASHUVI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	74
KOLLABORATIV YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING "ICHKI KOMPASI"NI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI <i>Sharipova Ferangiza Sayodovna, Kurbanova Gulnoz Negmatovna</i>	80
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MULOQOTCHANLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA	87