Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

KICHIK QADAM-KATTA YUTUQ

Choriyeva Surayyo
Termiz davlat pedagogika instituti
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti
Maktabgacha ta'lim kafedrasi o'qituvchisi
Tel.: +99899 203-03 45
Eshnazarovav Ruxshona Farhodovna
Termiz davlat pedagogika instituti
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi
Tel.: +998 93 314 91 08
https://doi.org/10.5281/zenodo.23431791

Annotatsiya: Ushbu annotatsiya "Kichik qadam – katta yutuq" mavzusiga bag'ishlangan bo'lib, inson hayotida kichik, ammo izchil odatlar va qadamlar qanday qilib ulkan muvaffaqiyatlarga olib kelishini ochib beradi. Maqolada shaxsiy rivojlanish, vaqtni boshqarish, maqsad qo'yish va ularga erishishda muntazamlikning o'rni ilmiy-amaliy yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, kundalik kichik o'zgarishlar orqali katta natijalarga erishish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.
Kalit so'zlar: Kichik qadamlar, katta yutuq, shaxsiy rivojlanish, maqsad, motivatsiya, odatlar, muvaffaqiyat.

Аннотация: Данная аннотация посвящена теме «Маленький шаг – великое достижение» и раскрывает роль небольших, но регулярных шагов и привычек в достижении грандиозного успеха. В работе на основе научно-практических подходов анализируются вопросы личностного роста, тайм-менеджмента, целеполагания и важности системности. Также приводятся практические рекомендации по достижению масштабных целей посредством ежедневных микроизменений.
Ключевые слова: Маленькие шаги, великое достижение, личностное развитие, цель, мотивация, привычки, успех.

Abstract: This abstract is dedicated to the theme "Small Step – Great Achievement," exploring how small yet consistent steps and habits lead to monumental success. The text analyzes personal development, time management, goal-setting, and the significance of consistency through practical and psychological approaches. Furthermore, it outlines effective ways to achieve major life objectives through daily micro-improvements.
Keywords: Small steps, great achievement, personal development, goal, motivation, habits, success.

O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish va ta'lim sifatini oshirish uchun ko'plab islohotlar o'tkazilmoqda. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida texnik bazalar ishini yo'lga qo'yish va pedagoglarning malakasini oshirish masalalari ko'rilmoqda. Maktabgacha ta'lim bolalar kelajagini rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi. Shu sababdan ham prezidentimiz bu sohada asosiy e'tiborlarini

qaratmoqda. So’nggi yillarda ko’plab maktabgacha ta’lim tashkilotlar tashkil etilmoqda.Faoliyat yuritilayotgan maktabgacha ta’lim tashkilotlarni qaytadan zamonaviy ko’rinishda ta’mirladi. Bu islohotlarning asosiy maqsadi bolalarga sifatli ta’lim va tarbiya berish, ularni har tomonlama rivojlantirish va kamol toptirish.

Hozirgi kunda davlat makatbgacha ta’lim tashkilotlr bilan bir qatorda nodavlat tashkilotlari ham keng rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratilmoqda. Ta’lim jarayonida bolani faqat bilim berish emas , balki ularni mustaqil fikrlashga va ijodkorlikka o’rgatadi. Bolaning qiziqishidan kelib chiqqan holda o’yinlar suhbatlar, faoliyatlar o’tkazib kelajakka tayyorlashga undaydi.Maktabgacha ta’lim pedagoglarining ham mahoratiga alohida e’tibor berilmoqda.Tarbiyachilarning malakasini oshirish zamonaviy texnologiyalarni o’rganish uchun alohida o’quv dasturlari joriy etilgan. O’zbekistonda maktabgacha ta’lim tizimida islohotlar oshirilmoqda. Shunga qaramay ba’zi kamchiliklar va ayrim muammolar ham yo’q emas. Ba’zi chekka hududlarda maktabgacha ta’lim tashkilotlarining va tajribali pedagoglarning yetishmasligi.

Insoniyat tarixi davomida buyuk kashfiyotlar, ulkan yutuqlar va shaxsiy muvaffaqiyatlar doim e'tiborni tortib kelgan. Ko'pincha biz muvaffaqiyatli insonlarga qarab, ularning boyligiga, martabasiga yoki bilimiga havas qilamiz va bu cho'qqiga bir lahzada, sehrli tarzda erishilgan deb o'ylaymiz. Aslida esa har qanday ulkan yutuq ortida ko'zga ko'rinmaydigan, kundalik va mashaqqatli kichik qadamlar yotadi.

"Kichik qadam – katta yutuq" mavzusi bugungi kunda shaxsiy rivojlanish, vaqtni boshqarish va psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Mazkur referatning maqsadi – kichik odatlar va izchil harakatlar qanday qilib ulkan muvaffaqiyatlarga olib kelishini ilmiy-amaliy asosda yoritib berishdir.

Inson miyasi evolyutsiya jarayonida xavfsizlikni ta'minlashga ixtisoslashgan bo'lib, har qanday keskin va tub o'zgarishlarni xavf sifatida qabul qiladi. Miyadagi amigdala (qo'rquv va hissiyotlar markazi) ulkan maqsadlarni (masalan: "Ertadan boshlab har kuni 3 soat o'qiyman" yoki "Butunlay boshqacha hayot tarziga o'taman") stress sifatida baholab, qarshilik ko'rsatadi. Natijada, inson ishni boshlamasdan turib charchaydi yoki procrastinatsiyaga (ishni kechiktirishga) beriladi. Kichik qadamlar esa miyani aldab o'tishga yordam beradi – ular juda arzimas bo'lgani uchun miya ularni xavfli deb hisoblamaydi va qarshilik ko'rsatmaydi.

Mashhur tadqiqotchi Jeyms Klir ilgari surgan "1% qoidasi"ga ko'ra, agar siz har kuni o'zingizni biror yo'nalishda atigi 1% ga yaxshilab borsangiz, bir yil yakuniga kelib 37 barobar kuchliroq bo'lasiz. Aksincha, har kuni 1% ga yomonlashsangiz, deyarli nolga tushib qolasiz. Shuningdek, kichik maqsadlarga erishilganda miya oz miqdorda dopamin (quvonch gormoni) ishlab chiqaradi. Bu esa "g'alaba hissi"ni berib, keyingi kichik qadamni tashlash uchun kuchli motivatsiya hosil qiladi.

Ko'pchilik muvaffaqiyat sirlarini motivatsiyadan qidiradi. Biroq motivatsiya – bu vaqtinchalik hissiyot bo'lib, ob-havo kabi tez o'zgarib turadi. Haqiqiy natijalarni esa intizom ta'minlaydi. Intizom – bu xohish bo'lmagan paytda ham kerakli ishni bajarish qobiliyatidir. Kichik qadamlar intizomni og'riqsiz va asta-sekin tarbiyalashning eng yaxshi vositasidir. Kuniga atigi 10 daqiqa shug'ullanishni odat qilish, motivatsiya kelishini oylab kutishdan ko'ra ming chandon samaralidir.

Kumulyativ effekt – bu kichik harakatlarning vaqt o'tishi bilan qo'shilib, ulkan natija berish jarayonidir. Xuddi qor uyumi pastga dumalab borgan sari kattalashib borganidek, kichik harakatlar ham uzoq muddatda ko'zga ko'rinmas poydevorni mustahkamlaydi va kutilmagan darajada katta yutuqlarni yuzaga keltiradi.

- **Ta'lim va karyera:** Yangi til yoki kasb o'rganishda kuniga butun bir kitobni o'qish shart emas. Kuniga atigi 10-15 daqiqa ajratish yiliga 90 soatdan ortiq foydali vaqt demakdir. Bu esa istalgan sohada boshlang'ich mutaxassis bo'lish uchun yetarli vaqt.
- **Salomatlik:** Sport zaliga borishga vaqt yoki xohish bo'lmaganda, har kuni kechki ovqatdan keyin 15 daqiqa toza havoda piyoda yurish yoki 5 daqiqa badantarbiya qilish organizm uchun ulkan foyda keltiradi.
- **Moliya:** Har oyda daromadning juda kichik qismini (masalan, 1-2%) jamg'arib borish odati bir necha yilda katta kapital shakllanishiga asos bo'ladi.

Kundalik hayotda "minimal daraja" qoidasini qo'llash muhim. Masalan, eng charchagan kuningizda ham bajarishingiz shart bo'lgan eng minimal harakatni belgilang (masalan, chet tilidan kuniga atigi 1 ta so'z yodlash). Bu zanjirni uzmaslikka (Never break the chain) yordam beradi va odatning uzluksizligini ta'minlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, "Kichik qadam – katta yutuq" tamoyili har bir insonning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida oltin qoida hisoblanadi. Rim bir kunda qurilmagani kabi, ulkan muvaffaqiyatlar ham bir kechada kelmaydi. Ular har kuni tashlanadigan kichik, ammo ishonchli va izchil qadamlarning yig'indisidir. Shunday ekan, bugun qo'yilgan eng kichik qadam ҳам ertangi buyuk g'alabalarning poydevori ekanini unutmasligimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Choriyevna C. S. Education and Education of Pre-School Children on the Basis of Steam Educational Technology. – 2023.
2. Choriyevna C. S. Main Directions of Teacher Training and Improving Their Quality for the Preschool Education System //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 51-54.
3. Choriyevna C. S. Ways to Develop Mental Abilities in Preschool Children //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 174-177.
4. Choriyeva S. C. Talabalarni ta’limiy qadriyatlar asosida pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimini takomillashtirishning mohiyati va mantiqiy jihatdan tahlili //Educational Research in Universal Sciences. 5. Choriyevna C. S. et al. A Model For Improving The System Of Preparing Students For Pedagogical Activity On The Base Of Educational Values //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 6 (International Scientific Researcher). – С. 283-285. – 2023. – Т. 2. – №. 9 SPECIAL. – С. 99-102.
5. Чориева С. Ч. и др. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста //Gospodarka i Innowacje. – 2024. – Т. 48. – С. 138-140.
6. Чориева С. Ч. Умение учителя использовать современные образовательные технологии при подготовке учащихся к педагогической деятельности на основе образовательных ценностей //Экономика и социум. – 2024. – №. 10-2 (125). – С. 998-1001.

7. Choriyeva S. C. Talabalarni ta’limiy qadriyatlar asosida pedagogik faoliyatga tayyorlashni rivojlantirish tizimi //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 4 SPECIAL. – C. 1177-1181.
8. Choriyeva S. Maktabgacha ta’lim tizimida ta’lim samaradorligini oshirishning muammo va yechimlari //Физикотехнологического образование. – 2022. – №. 4.
9. Choriyeva S. Didactic Opportunities Of The National Curriculum For Mother Tongue And Reading Literacy In Primary Schools //Conferencea. – 2022. – C. 527-529.