



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 4-son

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Вухоро - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

№ 4-Son 2026-yil

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat 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).

Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorvich - Texnika fanlari doktori, professor

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

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).

Xamidov Akmal Amrulloevich – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD) (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi direktori)

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma`naviy-ma`rifiy ishlar bo‘yicha
birinchi prorektor).

Safarov Dilmurod Xalimovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo'yicha direktor
o'rinbosari)

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

Ganjiyev Feruz Furqatovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini professori).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi Pedagogika va
psixologiya, ta‘lim texnologiyalari kafedrasini mudiri)

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

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



Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasida dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi

EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Valeriy Vladimirovich Kuleshov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Elena Vasilyevna Andrienko — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Tatyana Aleksandrovna Romm — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Tadjixodjayev Zokirkhoja Abdusattorovich — Doctor of Technical Sciences, Professor.

Shirinboy Sharofovich Olimov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

Lochin Rustamovich Zaripov — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improvement of Educational and Methodological Activities).

Khamidov Akmal Amrulloevich — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Director of the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Akmal Mardonovich Nazarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Bukhara State University, First Vice-Rector for Youth Affairs and Spiritual-Educational Work).

Dilmurod Xalimovich Safarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

Shavkat Shuhrat o‘g‘li Rustamov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Head of the “Psychology” Department).

Feruz Furqatovich Ganjiyev — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Educational Technologies at the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Dilafruz Tuymuratovna Ismatova — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).



Sodiqjon Saidjonovich Mukhlisov — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Information Systems and Digital Technologies” Department).

Muxtor Hasan o‘g‘li Tilavov — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

EXECUTIVE SECRETARY:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ахмадов Назирджон Рахмат угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Кулешов Валерий Владимирович — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

Андрienко Елена Васильевна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационных и технологических наук, г. Новосибирск, Россия).

Ромм Татьяна Александровна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарных и социальных наук, г. Новосибирск, Россия).

Таджиходжаев Зокирходжа Абдусатторович — доктор технических наук, профессор.

Олимов Ширинбой Шарофович — доктор педагогических наук, профессор (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Педагогика»).

Зарипов Лочин Рустамович — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления совершенствования учебно-методической деятельности).

Хамидов Акмал Амруллоевич — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, директор Центра педагогического мастерства Бухарской области.

Назаров Акмал Мардонович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Бухарский государственный университет, первый проректор по делам молодежи и духовно-просветительской работе).

Сафаров Дилмурод Халимович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Навоийский областной центр педагогического мастерства, заместитель директора по академической деятельности).

Рустамов Шавкат Шухрат угли — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Психология»).

Ганжиев Феруз Фуркатович — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, профессор кафедры «Психология»).

Косимов Убайдулла Ахрорович — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, образовательных технологий Центра педагогического мастерства Бухарской области.

Исматова Дилафруз Туймуратовна — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).



Мухлисов Содикжон Саиджонович — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Информационные системы и цифровые технологии»).

Тилавов Мухтор Хасан угли — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

MUNDARIJA:

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
1	<i>G'AYBULLAYEV ALISHER ASADOVICH</i>	MAKTAB UQUVCHILARIDA BULLING XULQ ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOYIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	13
2	<i>YOQUBJONOVA SEVARA BAHODIR QIZI</i>	PRESERVING THE AUTHOR'S INDIVIDUAL STYLE IN UZBEK TRANSLATION (BASED ON LEE KUAN YEW'S FROM THIRD WORLD TO FIRST)	19
3	<i>IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH</i>	PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING TA'LIM JARAYONIDA SAMARDORLIGI VA METODOLOGIK ASOSLARI	30
4	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA, NARZULLOYEVA JASMINA JO'RABEK QIZI</i>	IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SPirinLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	33
5	<i>QAZOQOV MUXRIDIN HOSHIM O'G'LI</i>	ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	38
6	<i>SAIDOVA RAYHONA AMON QIZI</i>	BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	41
7	<i>NISHONOVA ZUXRA VOXIDJON QIZI</i>	THE DEVELOPMENT OF THE PHONICS APPROACH AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATIONAL PARADIGMS	44
8	<i>SADULLAYEVA SEVARA G'AYRADJONOVNA</i>	TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI	48
9	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	BAHOLASH AMALIYOTIDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI	52
10	<i>MAMATOV ALIMARDON SOTVOLDI O'G'LI, SHOMUROTOV ZOVID ZOKIROVICH</i>	PROFESSIONAL DEFORMATION AND ITS CAUSES	56
11	<i>UBAYDULLA AXROROVICH KOSIMOV</i>	KICHIK MAKTAB YOSHIDA AXBOROT QABUL QILISH MODALLIGINING AHAMIYATI	61

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
12	<i>XAMIDOV AKMAL AMRULLOYEVICh</i>	KASB TANLASHDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING O‘RNI	66
13	<i>JAXONOV JAVLONBEK JAMIL O‘G‘LI</i>	O‘SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARI SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	70
14	<i>OSTONOVA LOBAR RASHID QIZI</i>	THE ROLE OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF STUDENTS’ LEISURE TIME	73
15	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	MUSTAQIL FAOLIYATNI BAHOLASH TEXNOLOGIYALARI: MUAMMO VA YECHIMLAR	78
16	<i>HAMROYEV JAMSHID O‘G‘LI TEMURBEK</i>	MIGRATSIYA BILAN BOG‘LIQ IJTIMOY SHAROITLARDA O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV STRATEGIYALARI.	81
17	<i>OBIDOVA ZILOLA FOZILOVNA</i>	YOSHLAR ORASIDA YUKSAK HUQUQIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK ASOSLARI	85
18	<i>QOSIMOVA SARVINOZ BAXTIYOROVNA</i>	YOSHLAR ONGIDA MANIPULYATSION TA‘SIRLARGA QARSHI IMMUNITETNI HOSIL QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.	88
19	<i>SHODIYEVA UMEDA SHUHRAT QIZI</i>	BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI	94
20	<i>UMARALIYEVA MUNOJATXON MASHRABOVNA, IBRAGIMOVA MUHLISA ISMOILJON QIZI</i>	THE DIFFICULTY OF TRANSLATING HUMOR AND JOKES FROM ENGLISH INTO UZBEK	99
21	<i>DEHQONBOYEV SHOHJAHON OYBEK O‘G‘LI</i>	CRITERIA FOR EVALUATING SOCIAL BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL DURING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATION AND THEIR PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS	103
22	<i>ABDULLAYEVA BARNO SAYFUTDINOVNA</i>	UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA HAYOTIY STRATEGIYALARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI	109
23	<i>AXATOV YO‘LDOSHJON HAMZAYEVICH</i>	TALABALARDA O‘QUV FAOLIYATINI METAKOGNITIV BOSHQARISH ORQALI QAT‘IYATLILIK VA MAS‘ULIYATLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI	114

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
24	<i>ASHRAPOV NODIRBEK NAMOZ O'G'LI</i>	O'SPIRINLARDA METAKOGNITIV QOBILİYATLAR RIVOJIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	122
25	<i>NAZAROV AKMAL MARDONOVICH</i>	YOSHLAR PSIXOLOGIYASI VA MA'NAVİY TARBIYA: INNOVATSION JAMIYATNI SHAKLLANTIRISHDA MA'NAVİY SALOHIYATNI YUKSALTIRISH STRATEGIYALARI	129
26	<i>RUSTAMOV SHAVKAT SHUHRAT O'G'LI</i>	TRANSFORMATSION TA'LIM SHAROITIDA TALABALARNING ILMIY-IJODIY SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHGA OID PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	136
27	<i>ALJANOVA GULJAHAN AMANGELDIYEVNA</i>	MAKTAB O'QUVCHILARIDA GEOGRAFIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANTIRISHDA INTEGRATIV YONDASHUVNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	143
28	<i>NURULLOYEV FIRUZ NO'MONJONOVICH</i>	BO'LAJAK INFORMATIKA O'QITUVCHILARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI VA YO'LLARI	148
29	<i>ZARIPOVA MAFTUNA BAHROM QIZI</i>	CHET EL BOLALAR ADABIYOTI NAMUNALARI ASOSIDA O'QUVCHILARDA UMUMINSONIY IJTIMOYIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI	153
30	<i>TURSUNOVA DILBAR DILBAR ZAFAROVNA</i>	TA'LIM JARAYONIDA GRAFIK ORGANAYZERLARDAN FOYDALANISH ORQALI O'QUVCHILARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	157
31	<i>BEGMATOVA MUNIRA MUNIRA TOLIBJON QIZI</i>	SHAXSNING UMUMIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOIY-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA TALQIN ETILISHI	160
32	<i>NUSRATOVA MEXRINISO BAXSHILLOYEVNA</i>	PEDAGOG VA TALABA O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING SHAXSDA ALTRUIZM MOTIVLARINING SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	168
33	<i>MAKSADOVA MEHRINISO SAYXONOVNA</i>	PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING PROFESSIONAL QUALITIES AND ATTRIBUTES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS	172
34	<i>GAFAROVA ALFIYA SALAVATOVNA</i>	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ УСТАНОВОК У ДОШКОЛЬНИКОВ	180
35	<i>FAYZULLOYEVA NAZOKAT SHODMONOVNA</i>	BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QITUVCHILARINI TAYYORLASH JARAYONIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYA VA EMPATIYA RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI	184

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
36	<i>SAIDNAZAROVA GULSHAN BOLTA QIZI</i>	IMOM AL-BUXORIY HADISLARINI PEDAGOGIK JARAYONDA QO‘LLASHNING DIDAKTIK ASOSLARI	190
37	<i>MAXMUDOVA ZULFIYA MEXMONOVNA</i>	QO‘RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK VA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINING O‘ZIGA XOSLIGI	196
38	<i>BURTESHOVA ALIYA BURXONOVNA</i>	TA‘LIM JARAYONIDA O‘QUVCHILARNING O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH (SELF-REGULATION) KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	202
39	<i>JUMABAEV TIMUR JALGASBAEVICH</i>	SPORTCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH VA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	210

Jumabaev Timur Jalgasbaevich
Innovatsion texnologiyalar universiteti,
pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, ps.f.f.d (PhD)

SPORTCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH VA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Abstract. Mazkur maqolada sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchining ichki resurslari, xususan, o‘zini nazorat qilish, emotsional barqarorlik va maqsadga yo‘naltirilganlik darajasiga bog‘liqdir. Tadqiqotda motivatsiyaning ichki va tashqi omillari, ularning sportchining faoliyat samaradorligiga ta‘siri yoritilgan. Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda psixologik treninglar, refleksiya va irodaviy sifatlarning ahamiyati ko‘rsatib beriladi. Natijalar sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, refleksiya, irodaviy sifatlilar.

Жумабаев Тимур Жалгасбаевич
Доцент кафедры педагогики и психологии Innovatsion texnologiyalar universiteti, доктор философии (PhD) по психологическим наукам

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические механизмы формирования саморегуляции и мотивации у спортсменов. Достижение высоких результатов в спортивной деятельности во многом определяется уровнем развития внутренних ресурсов личности, включая способность к самоконтролю, эмоциональной устойчивости и целеустремленности. В исследовании анализируются внутренние и внешние факторы мотивации, а также их влияние на эффективность деятельности спортсмена. Особое внимание уделяется развитию навыков саморегуляции посредством психологических тренингов, рефлексии и формирования волевых качеств. Результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к психологической подготовке спортсменов.

Ключевые слова: саморегуляция, мотивация, спортивная психология, эмоциональная устойчивость, внутренняя мотивация, рефлексия, волевые качества.

Jumabaev Timur Jalgasbaevich
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Innovatsion texnologiyalar universiteti, Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING SELF-REGULATION AND MOTIVATION IN ATHLETES

Annotation. This article examines the psychological mechanisms underlying the development of self-regulation and motivation in athletes. Achieving high performance in sports largely depends on the athlete’s internal resources, including self-control, emotional stability, and goal orientation. The study explores both intrinsic and extrinsic motivational factors and their impact on athletic performance. Special attention is given to the development of self-regulation skills through psychological training, reflection, and the formation of volitional qualities. The findings highlight the importance of a comprehensive approach to enhancing athletes’ psychological readiness and performance outcomes.

Keywords: *self-regulation, motivation, sports psychology, emotional stability, intrinsic motivation, reflection, volitional qualities.*

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik holati va ichki resurslariga bevosita bog‘liq murakkab tizim sifatida qaralmoqda. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, emotsional barqarorlik kabi psixologik omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchining muvaffaqiyati faqat jismoniy imkoniyatlar bilan emas, balki uning ichki motivatsiyasi va o‘zini boshqarish qobiliyati bilan ham belgilanadi .

Respublika miqyosida olib borilgan ilmiy izlanishlar ham sport psixologiyasining ahamiyati tobora ortib borayotganini ko‘rsatadi. Xususan, sport mashg‘ulotlari jarayonida motivatsiya, irodaviy sifatlar va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari sportchining nafaqat natijalariga, balki uning shaxs sifatida rivojlanishiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi . O‘zbekiston sharoitida yoshlar sportini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va xalqaro arenada raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash vazifalari ushbu muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Xalqaro tadqiqotlar ham ushbu yo‘nalishning muhimligini tasdiqlaydi. Masalan, sport natijalarini tahlil qilgan ilmiy ishlar sportchilarning motivatsiyasi va sarflangan sa‘y-harakatlari musobaqa natijalarini tushuntirishda muhim omil ekanini ko‘rsatadi . Shuningdek, psixologik barqarorlik, o‘ziga ishonch (self-efficacy) va stressni boshqarish ko‘nikmalari yuqori bosim ostida muvaffaqiyatli natija ko‘rsatishda asosiy omillardan biri sifatida e‘tirof etiladi .

Zamonaviy sportning professional darajaga o‘tib borayotgani, raqobatning kuchayishi va sportchilarga qo‘yilayotgan talablarning ortishi psixologik tayyorgarlikni yanada muhimlashtirmoqda. Shu sababli sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish mexanizmlarini ilmiy jihatdan o‘rganish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Kirish. Zamonaviy sport tizimi jadal rivojlanib borayotgan global ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchilarning psixologik imkoniyatlarini ham kompleks tarzda rivojlantirishni talab etmoqda. Bugungi kunda yuqori sport natijalariga erishishda jismoniy sifatlar bilan bir qatorda o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) va motivatsiya kabi psixologik omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etayotgani ilmiy jihatdan isbotlangan. Xususan, International Olympic Committee hisobotlarida elita sportchilarning muvaffaqiyatida psixologik tayyorgarlik darajasi 50 foizgacha ta‘sir ko‘rsatishi qayd etiladi. Bu esa sport natijalarini oshirishda faqat texnik va jismoniy tayyorgarlik yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Sport psixologiyasi sohasidagi yetakchi ilmiy tadqiqotlar, jumladan Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya sport faoliyatining barqarorligi va samaradorligini ta‘minlovchi asosiy omillardan biridir. Unga ko‘ra, sportchi faoliyatida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik ehtiyojlarining qondirilishi uning o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi. Shu bilan birga, motivatsiyaning tashqi shakllari (mukofot, rag‘batlantirish, ijtimoiy baho) qisqa muddatli natijalarga olib kelishi mumkin bo‘lsa-da, uzoq muddatli muvaffaqiyat uchun aynan ichki motivatsiya muhim hisoblanadi.

O‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlari sportchining o‘z xatti-harakatlarini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Ilmiy manbalarda keltirilishicha, yuqori darajadagi sportchilarda diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik, emotsional nazorat va maqsad qo‘yish ko‘nikmalari yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Ayniqsa, musobaqa sharoitida psixologik bosim ostida optimal faoliyatni saqlab qolish o‘z-o‘zini boshqarish darajasiga bevosita bog‘liqdir. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilarning qariyb 70 foizi muvaffaqiyatsizlik sabablarini psixologik omillar bilan izohlaydi.

Respublikamizda ham sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan amalga oshirilayotgan dasturlar doirasida yoshlar sportini rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni xalqaro maydonga tayyorlashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bunda sportchilarning psixologik

tayyorgarligini kuchaytirish, ayniqsa o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya ko‘nikmalarini shakllantirish muhim vazifalardan biri sifatida qaralmoqda.

Shuningdek, zamonaviy sportda raqobatning keskinlashuvi, axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi va sportchilarga bo‘lgan talablarning ortib borishi ularning psixologik barqarorligini ta‘minlashni dolzarb masalaga aylantirmoqda. Shu nuqtai nazardan, sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish, ularni amaliyotga joriy etish va ilmiy asoslash bugungi kunda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish muammosi zamonaviy sport psixologiyasida eng ko‘p o‘rganilgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Xorijiy va rus olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ushbu hodisaning murakkab, ko‘p komponentli va tizimli xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni anglatadiki, sportchining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki uning psixologik resurslari - ayniqsa motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

Xorijiy ilmiy maktab vakillari, xususan Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) sport motivatsiyasini tushuntirishda asosiy metodologik asos sifatida keng qo‘llaniladi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, motivatsiya ichki (intrinsic) va tashqi (extrinsic) shakllarga ajraladi hamda ular o‘zaro uzluksiz kontinuumda joylashadi. Ichki motivatsiya faoliyatga qiziqish, zavq va shaxsiy ahamiyat asosida shakllansa, tashqi motivatsiya mukofot, bosim yoki ijtimoiy baho bilan belgilanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aynan ichki motivatsiya sportchining uzoq muddatli barqaror rivojlanishini ta‘minlaydi va yuqori natijalarga olib keladi.

Motivatsiya bilan bevosita bog‘liq holda o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) tushunchasi ham keng o‘rganilgan. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko‘ra, o‘z-o‘zini boshqarish sportchining o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda rejalashtirish, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. So‘nggi yillarda ishlab chiqilgan integrativ modellarda o‘z-o‘zini boshqarish to‘rt asosiy komponentdan iborat deb qaraladi: o‘zini anglash, strategiya tanlash, xulqni tartibga solish va natijalarni monitoring qilish. Bu model sportchining murakkab vaziyatlarda moslashuvchan qaror qabul qilishini va psixologik barqarorligini ta‘minlaydi.

Xorijiy tadqiqotlarda motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik alohida ta‘kidlanadi. Jumladan, longitud tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, avtonom (ichki) motivatsiya yuqori bo‘lgan sportchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari ham yuqori darajada rivojlangan bo‘ladi, bu esa ularning charchoq va stressga bardoshlilikini oshiradi. Shu bilan birga, motivatsiyaning tashqi shakllari ustun bo‘lgan holatlarda sportchilarda emotsional zo‘riqish va psixologik “burnout” xavfi ortadi.

Rus psixologiya maktabida esa ushbu muammo shaxsning faoliyatdagi ichki potentsiali nuqtai nazaridan o‘rganilgan. Masalan, Aleksey Leontyev tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasiga ko‘ra, motivatsiya inson faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi sifatida qaraladi. Uning yondashuvida ehtiyoj, motiv va maqsad o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik sport faoliyatini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlarda Leontyev g‘oyalari Deci va Ryan nazariyasi bilan integratsiyalashgan holda qo‘llanilib, sportchining o‘zini ro‘yobga chiqarishi (self-realization) motivatsiya, bardoshlilik va o‘z-o‘zini boshqarish tizimi orqali amalga oshishi ta‘kidlanadi.

Bundan tashqari, rus olimlari orasida motivatsiya va irodaviy sifatning o‘zaro bog‘liqligiga katta e‘tibor qaratilgan. Ularning fikricha, sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat motivatsiya mavjud bo‘lishi, balki uni irodaviy harakatlar orqali qo‘llab-quvvatlash zarur. Bu esa o‘z navbatida o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining rivojlanganligini talab etadi. Shuningdek, sportchi shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit, murabbiy bilan munosabat va jamoa iqlimi muhim omillar sifatida ko‘rsatiladi.

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy manbalar sportchilarda motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan psixologik jarayonlar ekanligini ko‘rsatadi. Xorijiy tadqiqotlar ko‘proq nazariy modellar va empirik dalillar orqali ushbu jarayonlarning mexanizmlarini ochib bersa, rus ilmiy maktabi ularni shaxs rivoji va faoliyat nazariyasi doirasida chuqur tahlil qiladi.

Shu bois, zamonaviy yondashuv ushbu ikki ilmiy yo‘nalishni integratsiyalashgan holda qo‘llashni talab etadi, bu esa sportchilarning psixologik tayyorgarligini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlarini empirik jihatdan aniqlashga qaratildi. Tadqiqot dizayni kompleks yondashuv asosida ishlab chiqilib, unda psixodiagnostik testlar, statistik tahlil va taqqoslash metodlari uyg‘unlashtirildi. Tadqiqotda 18–25 yosh oralig‘idagi 60 nafar sportchi (erkak va ayol) ishtirok etdi. Tanlanma respublika sport maktablari va oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan hamda muntazam sport faoliyati bilan shug‘ullanayotgan respondentlardan iborat tanlanma shakllantirildi.

Empirik ma‘lumotlarni yig‘ishda O‘zbekiston amaliyotida keng qo‘llaniladigan, ishonchliligi va validligi tasdiqlangan metodikalardan foydalanildi. Jumladan, sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish darajasini aniqlash uchun V.I. Morosanova tomonidan ishlab chiqilgan “O‘z-o‘zini boshqarish uslubi” (SSPM) metodikasi, motivatsion xususiyatlarni o‘rganish uchun esa A.A. Rean va V.A. Yakunin modifikatsiyasidagi “Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” metodikasi qo‘llanildi. Ushbu metodikalar respublika psixologik amaliyotida, xususan sport psixologiyasi yo‘nalishida keng tatbiq etilib kelinmoqda.

Olingan natijalar statistik jihatdan qayta ishlanishi uchun **IBM SPSS Statistics dasturidan foydalanildi. Ma‘lumotlar dastlab deskriptiv statistika (o‘rtacha qiymat, foiz ko‘rsatkichlari), so‘ngra esa Wilcoxon W-mezoni yordamida tahlil qilindi. Ushbu mezon kichik tanlanmalar uchun mos kelib, treningdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan:

1-jadval.

Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi (Wilcoxon W-mezoni asosida)

Ko‘rsatkichlar	Pasaygan (n/%)	Oshgan (n/%)	O‘zgarmagan (n/%)	W-mezon	p-qiymat
O‘z-o‘zini boshqarish darajasi	6 / 10%	40 / 66,7%	14 / 23,3%	5,432	≤0,01
Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi	5 / 8,3%	42 / 70%	13 / 21,7%	5,876	≤0,01

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot jarayonida o‘tkazilgan psixologik trening va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar natijasida respondentlarning aksariyatida o‘z-o‘zini boshqarish hamda motivatsiya darajasi sezilarli darajada oshgan. Wilcoxon mezon bo‘yicha aniqlangan $p \leq 0,01$ natija o‘zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik darajasini aniqlash maqsadida korrelyatsion tahlil amalga oshirildi. Natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan:

2-jadval.

O‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya o‘rtasidagi korrelyatsiya (Spearman r-koeffitsienti)

Ko‘rsatkichlar	O‘z-o‘zini boshqarish	Motivatsiya
O‘z-o‘zini boshqarish	1,00	0,68*
Motivatsiya	0,68*	1,00

*Izoh: $*p \leq 0,01$

Mazkur jadvaldan ko‘rinib turibdiki, o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya o‘rtasida o‘rtacha ijobiy bog‘liqlik ($r = 0,68$) mavjud bo‘lib, bu sportchilarda ushbu ikki psixologik omil bir-birini o‘zaro qo‘llab-quvvatlashini anglatadi. Ya‘ni, o‘z-o‘zini boshqarish darajasi oshgan sari motivatsiya ham ortib boradi.

Umuman olganda, qo'llanilgan metodologiya sportchilarda psixologik jarayonlarni kompleks o'rganish imkonini berib, o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish mexanizmlarining o'zaro bog'liqligini ilmiy asosda aniqlashga xizmat qildi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari sportchilarda o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish o'zaro uzviy bog'liq, murakkab psixologik jarayon ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Olingan empirik ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi ularning motivatsion sohasiga bevosita va ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, tadqiqot davomida aniqlangan statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlar ($p \leq 0,01$) shuni anglatadiki, maxsus tashkil etilgan psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar sportchilarning ichki resurslarini faollashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu natijalar zamonaviy sport psixologiyasida ilgari surilgan nazariy qarashlar bilan hamohangdir.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish darajasi yuqori bo'lgan sportchilar o'z faoliyatini aniq rejalashtira oladi, maqsadlarni to'g'ri belgilaydi va o'z harakatlarini nazorat qilish orqali yuqori natijalarga erishadi. Ayniqsa, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosim, stress va emotsional zo'riqish sharoitida o'zini boshqarish qobiliyati hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, o'z-o'zini boshqarish sportchining nafaqat individual psixologik xususiyati, balki uning professional kompetensiyasining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqotda aniqlangan ijobiy o'zgarishlar sportchilarda refleksiya, o'z-o'zini nazorat qilish va irodaviy sifatlarning rivojlanishi bilan izohlanadi.

Motivatsiya masalasiga to'xtaladigan bo'lsak, natijalar sportchilarda ichki motivatsiyaning ustunligi ularning barqaror faoliyat olib borishida muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Ichki motivatsiya mavjud bo'lgan sportchilar faoliyatdan zavq olish, o'z ustida ishlashga intilish va qiyinchiliklarni yengib o'tishga tayyorlik kabi sifatlari bilan ajralib turadi. Aksincha, faqat tashqi rag'batlarga tayanadigan sportchilarda natijalar barqaror emasligi, motivatsiya darajasi tez pasayishi kuzatiladi. Shu boisdan ham tadqiqot natijalari sportchilarda aynan ichki motivatsiyani shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik ta'sir usullarini qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarish va motivatsiya o'rtasidagi aniqlangan ijobiy korrelyatsiya ($r = 0,68$) ushbu ikki omilning o'zaro mustahkam bog'liqligini ifodalaydi. Bu bog'liqlikni quyidagicha izohlash mumkin: sportchi o'z faoliyatini samarali boshqara olgan sari u o'z natijalarini anglaydi, bu esa o'z navbatida uning ichki motivatsiyasini oshiradi; aksincha, yuqori motivatsiya esa sportchini o'zini yanada qat'iy nazorat qilishga undaydi. Demak, ushbu ikki psixologik mexanizm o'zaro siklik tarzda rivojlanib boradi va bir-birini kuchaytiradi. Bu holat sportchilarning psixologik tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirish zarurligini asoslaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlari, temperament tipi, tajriba darajasi va ijtimoiy muhitini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan psixologik dasturlar yanada samarali natija beradi. Ayniqsa, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ishonchli munosabat, ijobiy psixologik muhit va qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya motivatsiyani mustahkamlovchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, o'tkazilgan tadqiqot sportchilarda o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani rivojlantirish sport natijadorligini oshirishning muhim psixologik sharti ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Ushbu natijalar amaliyotda sportchilar bilan ishlash jarayonida psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan metodlarni keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot sportchilarda o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari sport faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini har tomonlama tasdiqladi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchining yuqori natijalarga erishishi faqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga emas, balki uning ichki psixologik resurslari - xususan, o'zini nazorat qilish, maqsad qo'yish, emotsiyalarni boshqarish va barqaror motivatsiyaga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan sportchilar murakkab vaziyatlarda ham o'z faoliyatini ongli ravishda tartibga solib, optimal qarorlar qabul qilishga qodir bo'lishi bilan ajralib turadi.

Tadqiqot natijalari motivatsiyaning ichki shakllari sport faoliyatida ustuvor ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ichki motivatsiya sportchining o'z ustida muntazam ishlashi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va uzoq muddatli maqsadlarga erishishida muhim psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, tashqi rag'batlantirish omillari qisqa muddatli natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatsa-da, ularning barqarorlikni ta'minlashdagi roli cheklanganligi aniqlandi. Demak, sportchilar bilan ishlash jarayonida ichki motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlash ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lishi lozim.

O'z-o'zini boshqarish va motivatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning mavjudligi ushbu ikki omilning bir-birini kuchaytiruvchi tizim sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks yondashuvni talab etadi. Xususan, psixologik treninglar, refleksiya mashqlari, maqsad qo'yish texnologiyalari va emotsional barqarorlikni rivojlantiruvchi metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning zarurligini asoslab berdi. Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlari, tajribasi va ehtiyojlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan psixologik dasturlar ularning ichki imkoniyatlarini yanada samarali ochib berishga xizmat qiladi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ijobiy psixologik muhit, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya esa motivatsiyaning barqarorligini ta'minlovchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, sportchilarda o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish zamonaviy sport psixologiyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, u nafaqat sport natijadorligini oshirish, balki sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar va amaliy ishlanmalar kelgusida yanada takomillashtirilishi zarur bo'lib, bu sportchilarning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
2. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55(1). – P. 68–78.
3. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 560 p.
4. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1978. – 275 p.
5. Morosanova V. I. Self-regulation and personality. – Moscow: Nauka, 2010. – 320 p.
6. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2012. – Vol. 13(5). – P. 669–678.
7. Gucciardi D. F., Jackson B. Self-regulation in sport: Theory, research and practice. – London: Routledge, 2015. – 288 p.
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
9. Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.
10. Лубышева Л. И. Психология физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2012. – 240 с.



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: aspec.uz
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2026. № 4-Son.