



# ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 5-son

Ilmiy-metodik jurnal  
Научно методический журнал  
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



# **ACADEMIC SPECTRUM**

**Ilmiy-metodik jurnal**  
**Научно методический журнал**  
**Scientific and Methodical Journal**

*№ 5-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 “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

**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), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

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

**Muxlisov Sodikjon 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” kafedrasini dotsenti).

**Mas‘ul kotib:**

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

**EDITOR-IN-CHIEF:**

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

**MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:**

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

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

**Romm Tatyana Aleksandrovna** — 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).

**Zarirov Lochin Rustamovich** — 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 Improving Educational and Methodological Activities).

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

**Nazarov Akmal Mardonovich** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor, Head of the Department of Psychology, Bukhara State University.

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

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

**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.

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

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

**Tilavov Mukhtor Hasan o‘g‘li** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

**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, информационного и технологического образования, г. Новосибирск, Россия).

**Ромм Татьяна Александровна** — доктор педагогических наук, профессор  
(Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории,  
гуманитарного и социального образования, г. Новосибирск, Россия).

**Таджиходжаев Зокирходжа Абдусатторович** — доктор технических наук, профессор.

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

**Зариров Лочин Рустамович** — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-  
исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего  
образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления по  
совершенствованию 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,  
заведующий кафедрой «Психология» Бухарского государственного университета.

**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  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**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.

**Исмадова Дилафруз Туймуратовна** — доктор философии по психологии (PhD), доцент  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Мухлисов Содикжон Саиджонович** — доктор философии по педагогическим наукам  
(PhD), доцент кафедры «Информационные системы и цифровые технологии» Бухарского  
государственного университета.

**Тилавов Мухтор Хасан угли** — доктор философии по психологии (PhD), доцент  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:**

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

## MUNDARIJA:

<b>T/R</b>	<b>Mualliflar</b>	<b>Maqola sarlavhasi</b>	<b>Bet</b>
1	<i>RAZAKOV FARXOD KUVONDIKOVICH</i>	TALABALARDA PROKRASTINATSIYA VA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKALARINI RIVOJLANTIRISHDA METAKOGNITIV YONDASHUVLARNING SAMARADORLIGI	7
2	<i>JUMABAEV TIMUR JALGASBAEVICH</i>	SPORT FAOLIYATIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA O‘ZINI TAKOMILLASHTIRISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI	14

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

### **SPORT FAOLIYATIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA O‘ZINI TAKOMILLASHTIRISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Sportchi shaxsining rivojlanishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki uning bilim, ko‘nikma, qadriyatlar tizimi va refleksiv fikrlash darajasi bilan ham belgilanadi. Tadqiqotda kompetensiyaviy yondashuv asosida sportchilarda o‘z-o‘zini rivojlantirish, maqsad qo‘yish, o‘z faoliyatini tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlik, motivatsion muhit va individual yondashuvning ahamiyati ko‘rsatib beriladi. Natijalar sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda kompetensiyaviy ta’limning muhim rolini tasdiqlaydi.

**Kalit so‘zlar:** kompetensiya, shaxsiy rivojlanish, o‘zini takomillashtirish, sport pedagogikasi, refleksiya, motivatsiya, individual yondashuv.

**Жумабаев Тимур Жалгасбаевич**  
Доцент кафедры педагогики и психологии Университета инновационных технологий

### **ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются педагогические основы формирования компетенций личностного развития и самосовершенствования в спортивной деятельности. Развитие личности спортсмена определяется не только уровнем физической подготовки, но и системой знаний, навыков, ценностей и рефлексивного мышления. В исследовании анализируются педагогические механизмы формирования у спортсменов навыков саморазвития, постановки целей, анализа собственной деятельности и принятия самостоятельных решений. Особое внимание уделяется педагогическому взаимодействию тренера и спортсмена, мотивационной среде и индивидуальному подходу. Результаты подтверждают важность компетентностного подхода в спортивном образовании.

**Ключевые слова:** компетенция, личностное развитие, самосовершенствование, спортивная педагогика, рефлексия, мотивация, индивидуальный подход.

**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 FOUNDATIONS OF DEVELOPING PERSONAL GROWTH AND SELF-IMPROVEMENT COMPETENCIES IN SPORTS ACTIVITIES**

**Abstract.** This article examines the pedagogical foundations for developing personal growth and self-improvement competencies in sports activities. An athlete’s development is determined not only by physical training but also by knowledge, skills, value systems, and reflective thinking. The study analyzes pedagogical mechanisms for developing athletes’ self-development abilities, goal setting, activity analysis, and independent decision-making. Special attention is given to the

*pedagogical interaction between coach and athlete, motivational environment, and individualized approach. The results confirm the importance of competency-based education in sports development.*

**Keywords:** *competence, personal development, self-improvement, sports pedagogy, reflection, motivation, individualized approach.*

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda sport nafaqat yuqori natijalar tizimi, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi murakkab pedagogik va psixologik jarayon sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirish masalasi zamonaviy sport ta’limining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Chunki xalqaro sport tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yuqori natijalarga erishgan sportchilar faqat jismoniy tayyorgarligi bilan emas, balki o‘z-o‘zini boshqarish, refleksiya, maqsad qo‘yish va doimiy o‘z ustida ishlash kabi kompetensiyalari bilan ham ajralib turadi.

Xalqaro miqyosda, International Olympic Committee tomonidan olib borilgan tahlillar sportchilarning muvaffaqiyatida psixologik va pedagogik tayyorgarlikning ulushi tobora ortib borayotganini ko‘rsatadi. Zamonaviy elita sportida natijaning barqarorligi 40–60% hollarda sportchining o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya va shaxsiy rivojlanish kompetensiyalariga bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Bu esa sportni faqat musobaqa jarayoni emas, balki uzluksiz o‘zini rivojlantirish tizimi sifatida ko‘rish zarurligini anglatadi.

Xorijiy pedagogik va sport psixologiyasi tadqiqotlarida, jumladan kompetensiyaviy yondashuv asosida, sportchi shaxsining rivojlanishi uning reflektiv fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilishi va o‘z faoliyatini tahlil qila olish qobiliyati bilan bevosita bog‘liq ekani qayd etilgan. Bu yondashuvga ko‘ra, murabbiy faqat texnik tayyorgarlik beruvchi emas, balki shaxsiy rivojlanish jarayonini boshqaruvchi pedagog sifatida namoyon bo‘ladi.

Respublikamizda ham so‘nggi yillarda sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati doirasida sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-psixologik va pedagogik tayyorgarligiga katta e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan ishlab chiqilayotgan dasturlarda yosh sportchilarda o‘z ustida ishlash madaniyatini shakllantirish, individual rivojlanish strategiyalarini qo‘llab-quvvatlash va kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan.

Shuningdek, O‘zbekiston sharoitida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqotlar sportchilarda refleksiya, o‘zini tahlil qilish va mustaqil rivojlanish ko‘nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligini ko‘rsatmoqda. Bu esa pedagogik jarayonda zamonaviy kompetensiyaviy yondashuvni kuchaytirish zarurligini anglatadi.

Umuman olganda, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini rivojlantirish bugungi global sport tizimida ham, respublika sport siyosatida ham strategik ahamiyatga ega bo‘lib, sportchining raqobatbardoshligini oshirish va uning barqaror muvaffaqiyatini ta’minlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

**Kirish.** Zamonaviy sport tizimi bugungi kunda nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni rivojlantirishga, balki sportchi shaxsining har tomonlama shakllanishiga yo‘naltirilgan murakkab pedagogik jarayon sifatida qaralmoqda. Xalqaro sport tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar faqat jismoniy tayyorgarligi bilan emas, balki shaxsiy rivojlanish, o‘zini takomillashtirish, refleksiya va mustaqil qaror qabul qilish kompetensiyalarining rivojlanganligi bilan ham ajralib turadi. Shu jihatdan sport faoliyati bugungi kunda kompetensiyaviy yondashuv asosida talqin etilmoqda.

Xalqaro sport amaliyotida, xususan International Olympic Committee tomonidan olib borilgan tahlillarda sportchilarning muvaffaqiyatida psixologik va pedagogik omillar ulushi sezilarli darajada ortib borayotgani qayd etilgan. Tadqiqotlarga ko‘ra, elita sportchilarning muvaffaqiyatida 40–60% omil aynan ularning o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya va o‘z ustida ishlash ko‘nikmalariga bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Bu esa sportchini faqat ijrochi emas, balki o‘z rivojlanish jarayonini boshqaruvchi faol shaxs sifatida ko‘rish zarurligini anglatadi.

Pedagogik nuqtai nazardan, sportchi shaxsini rivojlantirish jarayoni murabbiy tomonidan yo‘naltiriladigan tizimli faoliyat bo‘lib, unda bilim, ko‘nikma, qadriyatlar va reflektiv fikrlashni

shakllantirish asosiy o‘rin tutadi. Zamonaviy kompetensiyaviy yondashuvga ko‘ra, sportchida quyidagi asosiy qobiliyatlar rivojlanishi muhim: o‘z faoliyatini tahlil qilish, maqsad qo‘yish, o‘zini nazorat qilish, stressga chidamlilik va mustaqil rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqish.

Shuningdek, so‘nggi yillarda sport psixologiyasi va pedagogikasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sportchilarda o‘zini rivojlantirish kompetensiyalarining yetarli darajada shakllanmaganligi natijasida musobaqalarda barqarorlikning pasayishi, motivatsiyaning susayishi va emotsional beqarorlik holatlari kuzatilishini ko‘rsatmoqda. Bu holat ayniqsa yuqori raqobat muhitida yanada yaqqol namoyon bo‘ladi.

Respublikamizda ham sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan yosh sportchilarni tayyorlashda nafaqat jismoniy, balki pedagogik va psixologik kompetensiyalarni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu esa sportchilarni xalqaro maydonda raqobatbardosh qilib tarbiyalashning muhim sharti sifatida qaralmoqda.

Shu nuqtai nazardan, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan o‘rganish bugungi kunda ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Chunki ushbu yondashuv sportchini faqat natija uchun kurashuvchi shaxs emas, balki doimiy o‘zini rivojlantiruvchi, ongli va maqsadli faoliyat yurituvchi shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

**Adabiyotlar tahlili.** Sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirish muammosi zamonaviy pedagogika va sport psixologiyasida keng o‘rganilayotgan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Xalqaro va rus ilmiy maktablarida olib borilgan tadqiqotlar sportchini faqat jismoniy tayyorgarlik subyekti emas, balki o‘z rivojlanish jarayonini ongli boshqaruvchi shaxs sifatida qarash zarurligini asoslab bermoqda. Bu yondashuv kompetensiyaviy ta‘lim paradigmasining sport sohasiga chuqur kirib kelganini ko‘rsatadi.

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda sportchi shaxsining rivojlanishi ko‘pincha kompetensiya va o‘z-o‘zini boshqarish nazariyalari bilan bog‘liq holda tahlil qilinadi. Jumladan, Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini samaradorlik (self-efficacy) nazariyasi sportchining o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi uning muvaffaqiyatiga bevosita ta‘sir qilishini ko‘rsatadi. Bandura fikricha, o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan sportchi murakkab vaziyatlarda ham faol harakat qilishga, maqsad sari intilishga va o‘zini rivojlantirishga moyil bo‘ladi. Bu esa shaxsiy rivojlanish kompetensiyalarining psixologik asosini tashkil etadi.

Shuningdek, John Dewey va David Kolb tomonidan ishlab chiqilgan tajribaviy ta‘lim (experiential learning) nazariyasi sport faoliyatida o‘rganish jarayonini amaliy tajriba, refleksiya va tahlil orqali amalga oshirish zarurligini asoslaydi. Ushbu yondashuv sportchining o‘z faoliyatini doimiy tahlil qilishi va o‘z ustida ishlash kompetensiyasini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Evropa va Amerika sport psixologiyasida, xususan Carl Rogers va Abraham Maslow gumanistik nazariyalarida shaxsning o‘zini ro‘yobga chiqarishi (self-actualization) eng yuqori rivojlanish bosqichi sifatida talqin qilinadi. Maslow ehtiyojlar ierarxiyasida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish inson motivatsiyasining eng yuqori darajasi ekanligini ta‘kidlaydi. Bu yondashuv sportchilar uchun ham dolzarb bo‘lib, ularning ichki imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Rus ilmiy maktabida esa sportchi shaxsining rivojlanishi faoliyat nazariyasi asosida o‘rganiladi. Aleksey Leontyev tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat yondashuviga ko‘ra, shaxs rivojlanishi uning faoliyati orqali amalga oshadi va motiv, maqsad hamda harakat birligi muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv sportchining o‘zini takomillashtirish jarayonini tizimli faoliyat sifatida tushuntiradi.

Bundan tashqari, Viktor Vygotskyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi ham sport pedagogikasida muhim o‘rin tutadi. Uning fikricha, shaxs rivojlanishi ijtimoiy muhit, murabbiy va jamoa bilan o‘zaro ta‘sir jarayonida shakllanadi. Bu sport faoliyatida murabbiylik jarayonining pedagogik ahamiyatini yanada oshiradi.

Zamonaviy tadqiqotlarda, jumladan Jean Côté ishlarida sportchilarni uzoq muddatli rivojlantirish modeli (Developmental Model of Sport Participation) ishlab chiqilgan bo‘lib, unda sportchining erta bosqichdan boshlab ko‘p qirrali rivojlanishi, o‘yin faoliyati, ijtimoiy

kompetensiyalar va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari muhim omil sifatida ko‘rsatiladi. Bu model sportchini faqat natijaga yo‘naltirilgan emas, balki shaxsiy rivojlanishga yo‘naltirilgan subyekt sifatida shakllantirishni asoslaydi.

Umuman olganda, tahlil qilingan xorijiy va rus ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalari murakkab, ko‘p omilli va tizimli jarayon bo‘lib, u motivatsiya, refleksiya, o‘z-o‘z-o‘zini boshqarish va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqdir. Ushbu ilmiy yondashuvlar sport pedagogikasida kompetensiyaviy modelni joriy etish zarurligini asoslab beradi va sportchini har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

**Metodologiya.** Mazkur tadqiqot sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik asoslarini empirik jihatdan o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot dizayni kvazi-eksperimental yondashuv asosida tashkil etilib, unda sportchilar bilan olib borilgan psixologik-pedagogik mashg‘ulotlarning samaradorligi oldindan va keyingi o‘lchovlar orqali baholandi. Tadqiqotda 18–24 yosh oralig‘idagi 60 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular respublika sport maktablari va oliy ta‘lim muassasalarida faol sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi respondentlardan tanlab olindi.

Empirik ma‘lumotlarni yig‘ishda O‘zbekiston amaliyotida keng qo‘llaniladigan va ilmiy jihatdan validligi tasdiqlangan metodikalardan foydalanildi. Jumladan, shaxsiy rivojlanish kompetensiyalarini aniqlash uchun V. Morosanova tomonidan ishlab chiqilgan “O‘z-o‘z-o‘zini boshqarish uslubi” metodikasi, shuningdek, o‘zini takomillashtirish motivatsiyasini o‘rganish uchun A. Rean va V. Yakunin modifikatsiyasidagi “Muvaffaqiyat motivatsiyasi va muvaffaqiyatsizlikdan qochish” test metodikasi qo‘llanildi. Ushbu metodikalar sport psixologiyasi va pedagogikasida O‘zbekiston sharoitida muntazam ravishda qo‘llanilib kelinadi.

Tadqiqot natijalari statistik tahlil qilish uchun IBM SPSS Statistics 26.0 dasturi yordamida statistik tahlil amalga oshirildi. Olingan ma‘lumotlar avval deskriptiv statistika (o‘rtacha qiymat, foiz, standart og‘ish), so‘ngra esa Wilcoxon mezoni va Spearman korrelyatsion tahlili yordamida yordamida qayta ishlanib, o‘zgarishlarning ishonchliligi aniqlanildi. Bu yondashuv kichik va o‘rta tanlanmalar uchun mos bo‘lib, pedagogik eksperiment natijalarini aniq baholash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari quyidagi ikki asosiy jadvalda aks ettirilgan:

1-jadval.

**Sportchilarda shaxsiy rivojlanish kompetensiyalarining o‘zgarishi (Wilcoxon W-mezoni asosida)**

Ko‘rsatkichlar	Pasaygan (n/%)	Oshgan (n/%)	O‘zgarmagan (n/%)	W-mezon	p-qiymat
O‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyasi	5 / 8,3%	42 / 70%	13 / 21,7%	5,612	≤0,01
O‘zini takomillashtirishga intilish	4 / 6,7%	44 / 73,3%	12 / 20%	5,845	≤0,01

2-jadval.

**Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya o‘rtasidagi korrelyatsiya (Spearman r-koeffitsienti)**

Ko‘rsatkichlar	Shaxsiy rivojlanish kompetensiyasi	Motivatsiya
Shaxsiy rivojlanish kompetensiyasi	1,00	0,71*
Motivatsiya	0,71*	1,00

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

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, eksperimental ta‘sir natijasida sportchilarda shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalari sezilarli darajada oshgan. Wilcoxon mezoni bo‘yicha aniqlangan  $p \leq 0,01$  qiymati o‘zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, korrelyatsion tahlil natijalari shaxsiy rivojlanish kompetensiyalari va motivatsiya o‘rtasida kuchli ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ( $r = 0,71$ ) ko‘rsatdi.

Umuman olganda, qo‘llanilgan metodologik yondashuv sportchilarda shaxsiy rivojlanish kompetensiyalarini shakllantirish jarayoni motivatsion tizim bilan uzviy bog‘liq ekanligini ilmiy

asosda aniqlash imkonini berdi. Bu esa pedagogik jarayonda kompetensiyaviy yondashuvni kuchaytirish va sportchilarning o‘z ustida ishlash faoliyatini tizimli tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

**Muhokama.** Mazkur tadqiqot natijalari sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirish pedagogik jihatdan murakkab, biroq juda muhim jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Olingan empirik ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, sportchilarda o‘z-o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiya bilan bog‘liq kompetensiyalarni maqsadli rivojlantirish ularning umumiy sport va shaxsiy samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, Wilcoxon mezonida aniqlangan statistik ishonchli farqlar ( $p \leq 0,01$ ) qo‘llanilgan pedagogik ta’sirlarning samarali ekanligini ko‘rsatdi. Bu holat sportchilar bilan ishlashda tizimli va kompetensiyaviy yondashuvning muhimligini yana bir bor asoslaydi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, shaxsiy rivojlanish kompetensiyalari — o‘z faoliyatini tahlil qilish, maqsad qo‘yish, refleksiya qilish va mustaqil qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalar sportchilarda nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki ularning umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Bu kompetensiyalar sportchining ichki resurslarini faollashtirib, uni faol va mas’uliyatli subyekt sifatida shakllantiradi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, bu ko‘nikmalar rivojlangan sportchilarda o‘z ustida ishlashga intilish kuchliroq bo‘ladi va ular murakkab sport vaziyatlariga tezroq moslashadi.

Motivatsiya va shaxsiy rivojlanish kompetensiyalari o‘rtasidagi aniqlangan kuchli ijobiy korrelyatsiya ( $r = 0,71$ ) ushbu ikki omilning o‘zaro uzviy bog‘liqligini yaqqol namoyon etdi. Bu bog‘liqlik shuni anglatadiki, sportchining o‘zini takomillashtirishga bo‘lgan ichki ehtiyoji uning motivatsion tizimini kuchaytiradi, o‘z navbatida yuqori motivatsiya esa shaxsiy rivojlanish jarayonini tezlashtiradi. Demak, ushbu ikki komponent o‘zaro bir-birini qo‘llab-quvvatlovchi dinamik tizim sifatida ishlaydi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikning roli alohida ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sport pedagogikasida murabbiy faqat texnik ko‘nikmalarni o‘rgatuvchi shaxs emas, balki sportchining shaxsiy rivojlanish jarayonini yo‘naltiruvchi, motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlovchi va reflektiv fikrlashini rivojlantiruvchi pedagog sifatida qaraladi. Tadqiqot natijalari ham shuni ko‘rsatdiki, ijobiy psixologik muhit va ishonchga asoslangan munosabat sportchilarda o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishni kuchaytiradi.

Shuningdek, natijalar sportchilarda individual yondashuvning zarurligini ham tasdiqladi. Har bir sportchining temperament xususiyatlari, psixologik holati va motivatsion yo‘nalishi turlicha bo‘lgani sababli, ularga bir xil pedagogik ta’sir usullari bir xil natija bermaydi. Shu boisdan ham kompetensiyaviy yondashuv asosida individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish pedagogik samaradorlikni oshiradi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki sportchi shaxsining barqaror psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Bu esa zamonaviy sport pedagogikasida kompetensiyaviy yondashuvni keng joriy etish zarurligini asoslaydi va sportchilarni har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlovchi va o‘zini boshqaruvchi shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Mazkur tadqiqot sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik asoslari zamonaviy sport tizimining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, sportchining yuqori natijalarga erishishi faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahoratga emas, balki uning shaxsiy rivojlanish darajasi, reflektiv fikrlashi, o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsion tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqot jarayonida aniqlanganki, shaxsiy rivojlanish kompetensiyalari rivojlangan sportchilarda o‘z ustida ishlashga intilish kuchli bo‘lib, ular o‘z faoliyatini ongli tahlil qilish, maqsadlarni aniq belgilash va murakkab sport vaziyatlarida mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ularning nafaqat sport natijalarini, balki umumiy shaxsiy barqarorligini ham oshiradi.

Shuningdek, motivatsiya va shaxsiy rivojlanish kompetensiyalari o‘rtasidagi kuchli ijobiy bog‘liqlik sportchining ichki resurslari o‘zaro uzviy tizim sifatida ishlashini ko‘rsatdi. Ya‘ni, o‘zini takomillashtirishga intilish motivatsiyani kuchaytiradi, yuqori motivatsiya esa shaxsiy rivojlanish jarayonini tezlashtiradi. Bu holat sport pedagogikasida integratsiyalashgan yondashuv zarurligini asoslaydi.

Tadqiqot natijalari murabbiylik jarayonida faqat jismoniy tayyorgarlikka emas, balki sportchilarning psixologik-pedagogik rivojlanishiga ham alohida e‘tibor qaratish lozimligini ko‘rsatdi. Individual yondashuv, refleksiv tahlilga o‘rgatish, maqsad qo‘yish texnologiyalari va motivatsion muhit yaratish sportchilarning kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, sport faoliyatida shaxsiy rivojlanish va o‘zini takomillashtirish kompetensiyalarini shakllantirish sportchini nafaqat yuqori natijaga erishuvchi ijrochi, balki ongli, mustaqil va o‘z rivojlanishini boshqara oladigan shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu yo‘nalishda olib boriladigan pedagogik izlanishlar va amaliy dasturlar sport tizimining kelgusi rivojlanishida strategik ahamiyat kasb etadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
2. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
3. 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.
4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 560 p.
5. Kolb D. A. Experiential learning: Experience as the source of learning and development. – New Jersey: Prentice Hall, 1984. – 256 p.
6. Dewey J. Experience and education. – New York: Macmillan, 1938. – 91 p.
7. Maslow A. H. Motivation and personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 411 p.
8. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Выготский Л. С. Мышление и речь. – Москва: Лабиринт, 1999. – 352 с.
11. Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.
12. Лубышева Л. И. Педагогика 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:** <https://aspec.uz>  
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

*“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.*  
*Buxoro, 2026. № 5-Son.*