

ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 4 **2026**



ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000



«MAMUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 4 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 4, HOMEP 4

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 4



TOHKENT-2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'МUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»
№4 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-4>

Бош мухаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош мухаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudonazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых для публикации
основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

IQTISOD

- 1. Odilbekova Xonimjon Jahongir qizi. Rudenko Inna Yurevna.**
 QATTIQ MAISHIY CHIQUINDILARNI QAYTA ISHLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH:
 XORIJIY TAJRIBA VA O‘ZBEKISTON UCHUN ISTIQBOLLAR.....8
- 2. S.M.Raximova. V. M. Baxtiyarova.**
 RAQAMLI TRANSFORMATSIYALASHUV JARAYONIDA TIBBIY XIZMATLAR
 KO‘RSATISHNI MOLIYALASHTIRISHNING AYRIM MASALALARI.....13
- 3. S. Allayarov.**
 MINTAQA IQTISODIYOTINI RIVOJLANTIRISHDA STARTAP LOYIHALARDAN
 FOYDALANISHNING XORIY TAJRIBASI.....16
- 4. Matyoqubov Arslonbek G'ayrat o'g'li.**
 EKSPORT INFRATUZILMASINI RIVOJLANTIRISHNING MINTAQA
 RAQOBATBARDOSHLIGIGA TA’SIRI (XORAZM VILOYATI MISOLIDA).....20
- 5. Matkarimov Feruz Bekturdiyevich.**
 MINTAQA TO‘QIMACHILIK MAHSULOTLARINING GLOBAL BOZORDA
 RAQOBATBARDOSHLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI.....27
- 6. Yulduz Yaqubova Raimovna.**
 OZIQ-OVQAT SANOATIDA TEXNIKA TARAQQIYOTI, INNOVATSION
 TRANSFORMATSIYA VA UNING IQTISODIY SAMARADORLIGI.....33
- 7. Masharipova Xosiyat Matrasulovna. Xalbayeva Maftuna.**
 XORAZM VILOYATI IQTISODIYOTIDA EKOLOGIK OMILLAR VA BARQAROR
 HUDUDIY RIVOJLANISH MASALALARI.....38
- 8. Sattarova Dilfuza Dilshodbekova.**
 O‘ZBEKISTONDA ISLOM MOLIYASI FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHDA HUQUQIY
 ASOSLARINING YARATILISHI.....43
- 9. Ismailova Gulruh Faxriddinovna.**
 INSON KAPITALIGA INVESTITSIYALAR VA HUDUDIY IQTISODIY NOMUTANOSIBLIK:
 MOLIYALASHTIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘NALISHLARI.....48
- 10. Jumaniyazova Sharifa Rashidovna.**
 TURISTIK MAHSULOTLAR BOZORIDA MARKETING STRATEGIYALARINI
 RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-USLUBIY ASOSLARI.....54
- 11. Li Yang.**
 EDIGITAL SILK ROAD AND SUSTAINABLE TOURISM: ANALYZING THE ADAPTATION
 OF CHINESE DIGITAL PLATFORMS IN UZBEKISTAN.....58
- 12. Sharipova Asaloy. Rudenko Inna Yurevna.**
 THE EFFECTIVENESS OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN WATER RESOURCE
 MANAGEMENT.....64

13. Турдиева Якитжан Хайитбаевна.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ КАРАКАЛПАКСТАН).....68

14. Djumaniyazov Farruxbek Abdulla o'g'li.

XORAZM VILOYATIDA IQLIM O'ZGARISHI VA INSTITUTIONAL OMILLARNING MINTAQAVIY BARQAROR EKOLOGIK-IQTISODIY O'SISHGA TA'SIRI.....72

TARIX

1. Дилафруз Ийманова Абдиманнобевна.

ЎЗБЕКИСТОНДА СОВЕТ ДАВРИДА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИ КАДРЛАРИНИНГ ИЖТИМОИЙ, МОДДИЙ АҲВОЛИ: МУАММОЛАР ВА САБОҚЛАР (1925-1941 ЙИЛЛАР).....79

2. Ahmadjonova Inobat Baxodir qizi.

MOHENJO-DARO VA HARAPPA SIVILIZATSIYALARINING PAYDO BO'LISHI VA TARAQQIYOTI.....88

3. Otamuradova Roviyaon Olimboyevna. Joldasova Ozoda Ergash qizi.

MUSTAQILLIK YILLARIDA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASH, VATANIMIZNING QADIMIY VA BOY TARIXINI O'RGANISH.....92

4. Saotboyev Rahmatjon Madamin o'g'li.

XORAZM VOHASIDA IBTIDOIY SAHNAVIY UNSURLAR VA MAROSIMIY TOMOSHALAR: IJTIMOIIY-MADANIY VA TARIXIY ASOSLAR.....95

5. Саидов Шавкат Жумабаевич.

XX АСРНИНГ ХАЛҚАРО МАЙДОНДА ТАН ОЛИНИШИДА БОБООХУН САЛИМОВНИНГ ЎРНИ.....100

6. Salayev Umrbek Kadambayevich.

QUYI AMUDARYO HUDUDIDA TOSH VA NEOLIT DAVRLARIDA IJTIMOIIY-IQTISODIY MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHI.....106

7. Safarov Tolib Todjiyevich.

XIVA XONLIGIGA KO'CHIB KELGAN TURKMAN URUG'LARI HAQIDA AYRIM MA'LUMOTLAR.....111

8. Atadjanova Dilnoza Ganiyevna.

JANUBIY XORAZM HUDUDINING ARXEOLOGIK TADQIQOTLARDA O'RGANILISH TARIXI.....116

FILOLOGIYA

1. Xusainova Shaxnozabonu Ergashevna.

ABU RAYHON BERUNIYNING "OSOR UL-BOQIYA" ASARI VA UNING INGLIZ TILIGA TARJIMASIDA SHARQ RUHI HAMDA KONTEKSTUAL O'ZIGA XOSLIKNI SAQLASH..121

2. B.Q. Sapayeva.

O'ZBEK TILI GEMERONIMLARINING SHAKLLANISHI VA TARAQQIYOTI.....125

- 3. Sobirova Gulasal Zokir qizi.**
THEORETICAL APPROACH TO LINGUISTIC-COGNITIVE APPROACHES IN MODERN LINGUISTICS.....129
- 4. Mokhinur Murodova Azamat qizi.**
ABBREVIATION AND INTERNET SLANG USAGE AMONG MDIST STUDENTS IN VIDEO GAMES AND ONLINE CHATS.....136
- 5. Yusupova Soxiba Islombek qizi.**
INGLIZ VA O‘ZBEK BOLALAR SHE’R VA QO‘SHIQLARIDA EMOTSIONAL BO‘YOQDOR SO‘ZLAR.....143
- 6. Sarodbekov Sherzodbek Saforboyevich.**
BADII ASAR USLUBINI QAYTA TIKLASHDA MUTARJIM MAS’ULIYATI (E. HEMINGWAYNING “TO HAVE AND HAVE NOT” ASARI VA UNING TARJIMASAI MISOLIDA).....147

PEDAGOGIKA


- 1. Rajabov Shaxzodbek Baxrom o‘g‘li.**
UMUMIY PEDAGOGIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA BO‘LAJAK MUSIQA O‘QITUVCHISINING BADIY MAHORATINI OSHIRISH.....153
- 2. Davletov Mayliboy Yusupovich.**
O‘ZBEK CHOLG‘U IJROCHILIGI TARIXINI O‘RGANISH ORQALI TALABALARNING MUSIQIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH JARAYONINING SAMARADORLIK DARAJASI.....161
- 3. Abdirimova Shoxsanam Xudayberganovna.**
VERIFIKATSIYA TAMOYILINING PEDAGOGIK JARAYONDAGI MOHIYATI.....166
- 4. Allamuratova Xurliman.**
TA'LIM KONSEPSIYASINING MOHIYATI VA METODIKADAGI O‘RNI.....170
- 5. Sharipov Allabergan Kamilovich.**
JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO'NALISHI BITIRUVCHILARINING KASBIY-PEDAGOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI ISH BERUVCHILAR BAHOSIGA KO'RA TAHLIL QILISH: SO'ROVNOMA ASOSIDA EMPIRIK TADQIQOT.....176
- 6. Jammатов Jasurbek Sharipovich. Komilova Olima Allabergan qizi.**
TAYYORGARLIK DARAJASINI KROSS-FIT MASHG‘ULOTLARI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH: DOLZARBLIK VA ISTIQBOLLAR.....183
- 7. Ким Татьяна Сергеевна.**
СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ ИЕРОГЛИФИЧЕСКОЙ ЛЕКСИКЕ В КОРЕЙСКОМ ЯЗЫКЕ...189

PSIXOLOGIYA

- 1. Jumaniyazova Ilmira Kamiljanovna. Sobirova Xosiyat Rustambekova.**
BOSHLANG‘INCH SINIF O‘QUVCHILARNING XOTIRASINING NEYROPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....195
- 2. Xashimova Sayyora Xolmuradovna.**
IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....199
- 3. Allayarov Dilshod Raximboy o‘g‘li.**
ERKIN KURASHCHILARDA MUSOBAQA OLDI EMOTSIONAL HOLATLARINING MOTIVATSION JARAYONLARGA TA’SIRI.....203

Allayarov Dilshod Raximboy o'g'li
Ma'mun universiteti "Marketing" bo'limi boshlig'i
E-mail: dilshodallayarov778@gmail.com
Orcid ID: 0009-0006-5371-5810

ERKIN KURASHCHILARDA MUSOBAQA OLDI EMOTSIONAL HOLATLARINING MOTIVATSION JARAYONLARGA TA'SIRI

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.20157834>

Annotatsiya Mazkur maqolada erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchi-talabalarda musobaqa oldi emotsional holatlarning motivatsion jarayonlarga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi ularning psixologik holatlari bilan bog'liqligi aniqlangan. Shuningdek, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va psixologik tayyorgarlik darajasining sport natijalariga ta'siri asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash, motivatsiya, emotsional holat, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, xavotirlik, sport psixologiyasi.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ НА МОТИВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ У БОРЦОВ ВООЛЬСКОЙ ФОРМЫ

Аннотация В статье анализируется влияние предсоревновательных эмоциональных состояний на мотивационные процессы у студентов-борцов. Установлено, что уровень тревожности и эмоциональной устойчивости оказывает значительное влияние на мотивацию достижения успеха и избегания неудач.

Ключевые слова: борьба, мотивация, эмоциональное состояние, тревожность, психологическая подготовка.

THE INFLUENCE OF PRE-COMPETITION EMOTIONAL STATES ON MOTIVATIONAL PROCESSES IN FREESTYLE WRESTLERS

Abstract This article analyzes the impact of pre-competition emotional states on motivational processes in freestyle wrestlers. The study reveals that emotional stability and anxiety levels significantly influence achievement motivation and avoidance motivation.

Keywords: freestyle wrestling, motivation, emotional state, anxiety, psychological preparation.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining psixologik holati bilan ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, erkin kurash kabi individual sport turlarida musobaqa oldi emotsional holatlar sportchining motivatsion tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Musobaqa oldi davrda yuzaga keladigan xavotir, hayajon, ishonch yoki qo'rquv sportchining ichki motivatsiyasini shakllantiradi. Shu bois ushbu muammoni ilmiy o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili (o'rganilganlik darajasi)

Sport psixologiyasida motivatsiya va emotsional holatlar o'zaro bog'liq jarayon sifatida keng o'rganilgan. Xorijiy olimlardan R. Baumeister, K. Duckworth, D. Lavalley tadqiqotlarida sportchining o'zini boshqarish qobiliyati va emotsional barqarorligi muvaffaqiyatga erishishda muhim omil sifatida ko'rsatiladi.

MDH olimlari tadqiqotlarida esa sportchilarda reaktiv va shaxsiy xavotirlik darajasi ularning musobaqa faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

KIRISH.

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga alohida e'tibor qaratilib, ushbu yo'nalish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ayniqsa, milliy sport turlaridan biri bo'lgan kurashni rivojlantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda ustuvor yo'nalish sifatida qaralmoqda. Respublikamizda kurash sporti uchun zamonaviy infratuzilma, huquqiy-me'yoriy baza hamda tashkiliy sharoitlarning yaratilganligi sportchi-talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda.

Yurtimizda kurash sportiga qaratilgan e'tibor natijasida xalqaro arenalarda yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar soni ortib bormoqda. Kurashchilarimizning jahon va qit'a miqyosidagi musobaqalarda munosib ishtirok etayotgani, yetakchi sport davlatlari vakillari bilan teng raqobat olib borayotgani, hatto ko'plab hollarda ulardan ustun kelayotgani yaratilgan sharoitlar samaradorligining yaqqol dalilidir. Bu esa kurash sportining nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham yuqori darajada talab qilishini ko'rsatadi.

Ma'lumki, kurash bilan muntazam shug'ullanish inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, unda sportga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi. Ayniqsa, kurashchilarda iroda kuchi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki ularning ruhiy holati, musobaqadagi muvaffaqiyati, o'z ustida ishlashi va natijaga erishishi bevosita irodaviy sifatlariga bog'liqdir. Kurash jarayonida sportchilar o'z hissiyotlarini boshqarish, og'riq va charchoqqa bardosh berish, tezkor qaror qabul qilish hamda raqibga qarshi qat'iyat bilan harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiradilar.

O'z-o'zini boshqarish va nazorat qilish qobiliyati kurashchilarda yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki irodaviy barqarorlik yetarli bo'lmagan sportchi yuqori natijalarga erisha olmaydi. Masalan, muntazam mashg'ulotlarga qatnashish, qat'iy sport rejimiga amal qilish, musobaqa oldi stresslarini yengish, vazni nazorat qilish kabi jarayonlar kuchli iroda talab etadi. Shu bois kurashchilarda iroda kuchini shakllantirish pedagogik va psixologik jihatdan muhim vazifa hisoblanadi.

Yaxshi jihati shundaki, iroda tug'ma emas, balki rivojlantiriladigan psixologik sifatdir. Kurash sporti aynan shu sifatni tarbiyalashning eng samarali vositalaridan biri bo'lib, unda qat'iyatlilik, sabr-toqat, maqsadga intilish, o'zini tuta bilish kabi fazilatlar tizimli ravishda shakllanadi. Demak, kurash nafaqat sport turi, balki shaxsning irodaviy yetukligini ta'minlovchi muhim tarbiyaviy maktab sifatida namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda olimlar irodani mustahkamlashning ko'plab usullarini bilishadi. Evolyutsiya odamni hayvondan ajratib turadigan barcha jarayonlarni boshqaradigan prefrontal korteksni (bosh suyagining frontal suyagi orqasida joylashgan miya mintaqasi) hosil qilish uchun millionlab yillar kerak bo'ldi. Dastlab inson miyasi qaror qabul qilish va o'zini o'zi boshqarish jarayonida kuchli deb hisoblasak, o'z-o'zini nazorat qilishni qanday o'rgatish va uning "standart mexanizmlari" ni yaxshilash uchun nima qilish kerakligi haqida savol tug'iladi[1;278]. Ko'p yillar davomida miya tuzilishi bir xil bo'lib qoladi, deb ishonishgan. Biroq, so'nggi o'n yil ichida nevrologlar tomonidan

olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, miya, bilimga chanqoq talaba kabi, har qanday tajribaga juda sezgir. Uning xarakterli sifati cheklanganlikdir, chunki o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi tarbiyalashning har bir muvaffaqiyatli namoyishi insonning energiya zaxiralarini yo'q qiladi. Iroda qanchalik zaif bo'lsa, tananing zaif tomonlari, odatlari va past ehtiyojlariga qarshi turish shunchalik qiyin bo'ladi. Zaif irodali odam o'z tanasining, odatlarining abadiy qulligiga tushib qolish xavfini tug'diradi. Ko'zi ojiz instinktlarga asoslanib, u endi tanlash huquqiga ega bo'lmaydi. Iroda kuchini oshirishning samarali usullaridan biri bu tanaga jismoniy mashqlar berishdir [4].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD (ЛИТЕРАТУРА И МЕТОД / MATERIALS AND METHODS).

Psixolog Megan Outen va Sidneydagi Makquari universiteti biologi Ken Cheng o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytiradigan yangi davolanishni sinab ko'rishdi. Olingan ma'lumotlar ularni hayratda qoldirdi. Ushbu tajribada 18 yoshdan 50 yoshgacha bo'lgan olti erkak va 18 ayol ishtirok etdi. Ikki oylik davolanishdan so'ng ular diqqatni jamladilar va kamroq chalg'itdilar. Mavzular kamroq chekishdi, spirtli ichimliklar va kofeinni kamaytirishdi-garchi hech kim ulardan buni so'ramagan bo'lsa ham. Ular kamroq arzimaz ovqat iste'mol qilishdi va sog'lom ovqatlanishdi. Televizorda kamroq vaqt o'tkazdi va ijtimoiy tarmoqlar, ko'proq o'rganilgan. Ular pulni tejashni va o'z-o'zidan sotib olishga kamroq pul sarflashni boshladilar. Ular his-tuyg'ularini nazorat qilishni his qila boshladilar va kamroq narsalar kechiktirildi[2;78].

Sport mashg'ulotlari orqali odamlar yangi kuch manbasini kashf etdilar va hayotning barcha sohalarida o'zlarini yaxshiroq nazorat qila boshladilar. Shunday qilib, mashg'ulotlar stressni kamaytirishi, yurak urish tezligining asosiy o'zgaruvchanligini oshirishi va prefrontal korteks faoliyatini yaxshilashi isbotlangan. Bularning barchasi o'z-o'zidan paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning impulsjariga nisbatan xotirjamlikni kuchaytirishi mumkin.

Ijoby ta'sir ko'rsatish uchun har kuni besh daqiqalik mashg'ulotlar yetarli. Bog'dorchilik, sayr qilish, raqsga tushish, yoga yoki jamoaviy sport turlari, suzish, bolalar yoki uy hayvonlari bilan o'ynash - hatto kvartirani tozalash va ochiq havoda sayr qilish ham jismoniy mashqlar hisoblanadi. Agar odam muntazam ravishda sport bilan shug'ullansa, o'zini o'zi boshqarish "pompalanishi" mumkin. Ammo siz kichikdan boshlashingiz kerak, aks holda o'zingizni charchatishingiz mumkin. Agar siz birinchi marta sport zaliga boradigan bo'lsangiz, siz og'ir barni ko'tarmaysiz, chunki bu holda siz sportni tark etasiz.

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS)

Psixologik-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, inson rivojlanishining eng muhim mezon sifatida quyidagi fazilatlar mavjud bo'lishi kerak: maqsadlarga erishish irodasi, irodalilik, qat'iyatlilik, mehnatsevarlik, intellektual qiziquvchanlik. shaxsiy salohiyat.

Iroda kuchini aniqlash maqsadida 15 ta savoldan iborat bo'lgan N.N.Obozov (1997) ning "Iroda kuchini baholash" metodikasi yordamida insoning psixologiyasini o'rganishga ahamiyat qaratildi. Tadqiqotda 52 nafar respondentlar qatnashdi. Olingan ma'lumotlar 1 va 2-rasmlarda grafik ko'rinishda keltirilgan.

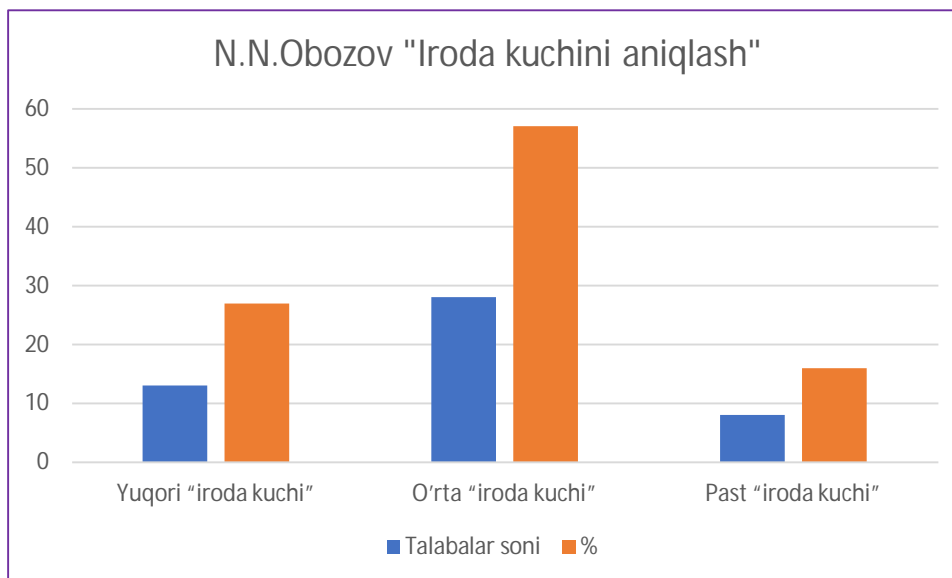
Eksperimental tadbirlari amalga oshirish natijasida biz qo'llagan metodikada respondentlarning irodaviy sifatlari orasidagi maksimal va minimal farqlarni ko'rsatadigan har bir savol bo'yicha ijobiy va salbiy javoblar nisbati hisobga olindi.

Iroda kuchiga baho berish dinamikasi.

1-jadval.

Darajalar	Talabalar soni	%
Yuqori "iroda kuchi"	14	28
O'rta "iroda kuchi"	29	58
Past "iroda kuchi"	9	17

Irodaviy sifatlarning shakllanganligi va uning o'z-o'zini boshqarishga ta'siri ko'rsatkichlarini diagramma ko'rinishi.



Ma'lum bo'lishicha, sinaluvchilarning eng ko'p qismi "o'rta" iroda kuchiga ega ekanligi dalillandi. Past iroda kuchiga ega bolgan respondentlar nisbatan kamchilikni tashkil etadi. Shuning uchun nisbatan past iroda kuchiga ega bo'lgan bilan korreksion tadbirlarni muntazam tarzda tashkil e'tish talab qilinadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, sinaluvchilarning 28 foizi, ya'ni 14 nafar respondentlar "yuqori" iroda kuchiga ega. Iroda kuchining ushbu darajasiga mansub bo'lgan shaxslar o'ziga ishonuvchan, har qanday sharoitda ham o'z aytganidan qaytmaydigan, qat'iyatli, mustahkam iroda kuchiga ega bo'lishadi. Ularga ishonish mumkin, ular hech qachon pand berishmaydi.

"O'rtacha" iroda kuchini talabalarning 29 nafari (58%) namoyon etdi. Iroda kuchining ushbu darajasiga mansub bo'lgan shaxslarda turli to'siqlarga duch kelinsa, ularni yengishga harakat qilish, chap berish yo'li ko'rinadigan bo'lsa, undan foydalanishga harakat qilish kabi hislatlar hos. Ular o'z xohishlari bilan ortiqcha majburiyatlarni o'z zimmalariga olishga harakat qilishadi.

"Past" iroda kuchiga ega qatnashuvchilar soni kamchilikni, ya'ni 9 nafari, jami soniga nisbatan 17 foizni tashkil etdi. Iroda kuchi qoniqarsiz bolgan o'smirlarda nima oson va qiziqarli bo'lsa, faqat shuni bajarish, majburiyatlarga qo'l uchida munosabada bo'lish, qiyinchiliklarga bardosh bera olmaslik, belgilangan vazifalarning o'rtasida uni tashlab ketishga intilish kabi hislatlar hos bo'ladi.

MUHOKAMA(OBCYJДЕНИЕ/DISCUSSION)

Sport va sog'lom ovqatlanish kurashchilar uchun nafaqat iroda kuchini mustahkamlovchi omil, balki ularning umumiy jismoniy va ruhiy farovonligini ta'minlovchi muhim vosita hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlari jarayonida sportchilar organizmida endorfin gormoni faol ajralib chiqadi. Mazkur gormon jismoniy yuklama paytida yuzaga keladigan noqulaylik va og'riq hissini kamaytiradi, sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi hamda musobaqa va mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy motivatsiyani kuchaytiradi. Shu jihatdan kurash sporti nafaqat jismoniy chiniqish, balki psixologik barqarorlikni shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kurashchilarda o'z holatini muntazam nazorat qilish, mashg'ulotlar davomida kichik, ammo tizimli jismoniy mashqlarni bajarish iroda kuchini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, qo'l mushaklarini muntazam siqish (simulyatorlar yordamida), statik kuchlanish mashqlari orqali sportchilar o'z-o'zini boshqarish va nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bunday mashqlar nafaqat mushak kuchini, balki "iroda mushaklari" deb ataluvchi psixologik barqarorlikni ham mustahkamlaydi.

Kurashchilarda mushaklarning ongli ravishda kuchlanishi orqali o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni ham faollashadi. Masalan, sportchi musobaqa oldidan yoki mashg'ulot jarayonida charchoq, qo'rquv yoki ikkilanishni his qilganda, ma'lum mushak guruhlarini (musht, biceps, qorin

mushaklari) qisqa muddatga siqish orqali o'zini ruhiy jihatdan safarbar qilishi mumkin. Bu usul asab tizimi va tana o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni kuchaytiradi va vaqt o'tishi bilan sportchining irodaviy barqarorligini oshiradi.

Bundan tashqari, kurashchilarda iroda kuchini rivojlantirishda meditatsiya va nafas mashqlari muhim o'rin tutadi. Nafas olishga ongli ravishda e'tibor qaratish sportchining diqqatini jamlashga, ortiqcha hissiy zo'riqlashlarni kamaytirishga hamda ichki (qo'rquv, hayajon, istak) va tashqi (shovqin, raqib bosimi, muhit ta'siri) omillarni boshqarishga yordam beradi. Ushbu usullar kurashchilarning musobaqa jarayonida o'zini tutish, stressga bardosh berish va optimal psixologik holatni saqlab qolish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Demak, kurash sportida jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish, mushaklarni ongli boshqarish va meditatsion texnikalar birgalikda qo'llanilganda, sportchilarda nafaqat jismoniy kuch, balki yuqori darajadagi iroda, o'z-o'zini nazorat qilish va psixologik barqarorlik ham shakllanadi.

Muntazam meditatsiya amaliyoti odamlarga chekishni tashlashga, vazn yo'qotishga, giyohvand moddalarni iste'mol qilishni to'xtatishga va mast bo'lmaslikka yordam beradi. Shunday qilib, harakatlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlash uchun ba'zi asosiy fikrlar:

1. Tinch o'tiring va harakat qilmang;
2. Nafas olishga e'tibor qarating;
3. Nafas olish va nafas olish hissiyotlarini va begona fikrlarni qayd eting.

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION)

Insonning o'zini nazorat qilishi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, bu besh daqiqalik meditatsiya ular uchun juda foydali bo'ladi. Hatto bitta meditatsiya seansi ham uni kunning qolgan qismida "Iroda kuchi" bilan to'ldirishga qodir [4;175]. Odam uyg'oq bo'lsa-da, minglab kichik istaklar uning miyasiga hujum qiladi va u yarim yo'lda yiqilib, mo'ljallangan yo'ldan yuz o'girish xavfini tug'diradi. Xulosa qilib shuni takidlashimiz mumkinki, uni boshqarishga urinishlar ba'zan charchatadi, ammo vaqt o'tishi bilan mashg'ulot uni yaxshilashi kerak.

Sportda nafaqat musobaqalar va g'alabalardan iborat, balki tinimsiz mehnat va mashaqatlar, tayyorgarlikning cheksiz soatlari mehnatlar yotadi.

Yaxshi natijalarga erishgan sportchilardan suhbatlashish o'rganishlar orqali muvaffaqiyati ortida nima turganini tushunishimiz mumkin. Ular jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, ovqatlanish va dam olishlari orqali sport yutuqlarining eng yuqori cho'qqilariga chiqishga yordam beradigan muayyan strategiyalarni ishlab o'zlari uchun rejalar tuzadilar [11].

Sport mashg'ulotlarida ovqatlanishlarning ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik sport yutuqlarining asosidir. Bular orqali nafaqat sportchilarning jismoniy fazilatlarini oshiradi, balki ularning texnikasi, taktikasi va charchoqqa qarshi turish qobiliyatini ham yaxshilaydi. Yaxshi natijalarga erishgan sportchilarning mashg'ulot rejimlari puxta rejalashtirilgan va turli mashqlarni o'z ichiga olgan bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES)

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Рн / Д: Феникс, 2012. - 444 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
3. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
4. Абдракова Г. И., Волкова Е. А. Спорт как способ укрепления силы воли //E-Scio. – 2019. – №. 5 (32). – С. 172-176.
5. D. Matthews, Book Review: Mindset: The New Psychology of Success, Dweck, C. S. (2006), Iqtidorli bolalar, 1(2), 7-modda, 66 (2007).

6. A. Kurt Xeller va boshqalar. (tahrir). Iqtidor va iste'dod bo'yicha xalqaro qo'llanma, 2. ed. (Rev. repr.). Amsterdam [va hokazo], Elsevier, XV, 11 (2002).
7. A. N. Rinn, J. A. Plucker, V.B. Stoking, iqtidorli talabalarning affektiv rivojlanishini rag'batlantirish: Akademik o'zini o'zi kontseptsiyasining ta'siriga qarash. O'QITISH 9 SHS Web of Conferences 97, 01045 (2021)
8. SPORTCHI TALABALARDA KEHADIGAN RUHIY TUSHKUNLIK HOLATINI MUHIM JIHATLARINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI AD Raximboy o'g'li - INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH ..., 2023
9. CREATIVITY IS THE KEY OF PROBLEM SOLVING AND INNOVATION ZD Ruzmetova - Innovative Development in Educational Activities, 2024
10. "TEMURBEKLAR MAKTABI" LARIDA INGLIZ TILI MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNING IJTIMOYIY KOMPETENTSIYASINI SHAKLLANTIRISH SB Shanazarovna-современное образование (Узбекистон).2021
11. Katilimcilarla yopilgan röportajlar, Zafere Giden Yol: Spor Müsabakalarına başarılı bir şekilde Hazırlanmanın sırları.2023

«MAMUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatorga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qator muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qator sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. Новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиата. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должны быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].