

## TALABALAR SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK JIHLARI VA ROLLARI

Allayarov Dilshodbek Raximboy o'g'li, Ma'mun universiteti NTM  
rektor yordamchisi

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND ROLES OF SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS

Allayarov Dilshodbek Rakhimboy ogli, assistant rector of Ma'mun  
University non-state educational institution

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аллаяров Дилшодбек Рахимбой оглы, помощник ректора НОУ  
университета Маъмун



[https://orcid.org/  
0009-0006-5371-5810](https://orcid.org/0009-0006-5371-5810)

e-mail:  
[allayarovdilshod@mamun  
edu.uz](mailto:allayarovdilshod@mamun.edu.uz)

**Annotatsiya:** Sport yutuqlariga turli omillar ta'sir qiladi, masalan; jismoniy, texnik, taktik va psixologik omillar. Ushbu tadqiqot o'z-o'zining samaradorlik omillari, muvaffaqiyat motivatsiyasi va uning o'ziga ishonch bilan bog'liqligi va ularning sport natijalariga ta'sirini baholashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** o'z-o'zining samaradorligi, muvaffaqiyat motivatsiyasi, o'ziga ishonch, talabalarning sport ko'rsatkichlari.

**Abstract:** Sports achievement is influenced by various factors such as; physical, technical, tactical and psychological factors. This study aims to see the relationship between self-efficacy factors, achievement motivation, and its relation to self-confidence and their effect on sports performance.

**Keywords:** self efficacy, achievement motivation, self confidence, student's sport performance.

**Аннотация:** На спортивные достижения влияют различные факторы, такие как: физические, технические, тактические и психологические. Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между факторами самооффективности, мотивацией достижения, а также их связью с уверенностью в себе и их влиянием на спортивные результаты.

**Ключевые слова:** самооффективность, мотивация достижения, самоуверенность, спортивные достижения учащихся.

**KIRISH.** Sport yutuqlariga turli omillar ta'sir qiladi, masalan; jismoniy, texnik, taktik va psixologik. Psixologiya har bir sportchining ruhiy holati bilan bog'liq bo'lgan muhim omil bo'lib, u hayotning turli jabhalarida, shu jumladan sport yutuqlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu Sun (2022) fikriga ko'ra, psixologik omil sportdagi elita darajasidagi eng yuqori ko'rsatkich va muvaffaqiyatning muhim elementi ekanligini tushuntiradi. Sportdagi psixologik jihatlarning o'rni hozirgacha muhokama qilinmoqda. Psixologik jihatlari sport natijalariga qanday ta'sir etishi mumkinligi haqidagi tadqiqotga qiziqish ortib bormoqda. Byl va Naydenova (2016) o'z-o'zining

samaradorligi va sport ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni topdi, ammo bu munosabatlar statistik ahamiyatga ega bo'lmadi. O'ziga bo'lgan ishonch va sport ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikning dalillari shubhali. Bir nechta tadqiqotlar muhimligi haqida xabar berdi. O'z-o'zini samaradorligi kabi psixologik jihatlarning sport yutuqlariga ta'siri ko'plab tadqiqotlar mavzusi bo'lgan, ammo ularning o'zaro bog'liqligi to'liq isbotlanmagan.

Yana bir tadqiqotchilar psixologik jihatlari bilan bog'liq ijobiy natija va uning sport yutuqlari bilan bog'liqligini aniqlaydilar. O'z-o'zini samaradorligi, o'ziga ishonch va ishlash o'rtasidagi bog'liqlik ko'plab tadqiqotchilar e'tiborini jalb

etishda davom etmoqda (Sun, 2022). Rivojlanayotgan sport psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yosh va kattalar sportchilari o'z-o'zini idrok etish, ijtimoiy ta'sir qilish, hissiy javob, o'z-o'zining samaradorligi, motivatsiyasi va sport natijalari bilan bog'liq bo'lgan o'ziga ishonchda farqlarga ega. Ayniqsa, o'ziga bo'lgan ishonchning ta'siri mos ravishda dzyudo, sireum va kurashda katta. Nihoyat, o'z-o'zini boshqarishdan foydalanish elita amaliyotchilariga qaraganda elita bo'lmagan ishtirokchilar uchun nisbatan samaraliroq edi (Kim va Kruz, 2021). O'ziga bo'lgan ishonch optimal ishlash uchun vaqti-vaqti bilan foydali, ammo xavfli manba bo'lishi mumkin (Marin-Gonsales va boshqalar, 2022).

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD.**

O'ziga bo'lgan ishonch sportdagi eng ishonchli topilmalardan biridir (Kebede Legesse & Mersha Melaku, 2022). Sport psixologiyasi tadqiqotlarida sport samaradorligini bashorat qilishda o'z-o'zini samaradorligining ahamiyati haqida konsensus mavjud. Oldingi tadqiqotlar doimiy ravishda o'z-o'zini samaradorlik va samaradorlik o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ta'kidladi va o'z-o'zini samaradorlik sport ko'rsatkichlarining muhim bashoratchisi ekanligini isbotladi (Baretta va boshqalar, 2017). O'ziga bo'lgan ishonch, shuningdek, vakolatlarni oshiradi (Guerrero va boshqalar, 2022). Yuqoridagi psixologik jihat bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlarning ijobiy va salbiy dalillari bo'shlig'idan ushbu tadqiqot psixologik jihatlar va ularning sport natijalariga ta'siri, ayniqsa o'z-o'zining samaradorligi, muvaffaqiyat motivatsiyasi va o'zini o'zi boshqarish bo'yicha yangi faktlarni qo'shadi.

O'z-o'zining samaradorligi turli narsalarga, shu jumladan sport yutuqlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillardan biridir. Sport yutuqlarida o'z-o'zini samaradorligi e'tiborga olinadigan omillardan biridir. O'z-o'zini samaradorlik tushunchasi ijtimoiy kognitiv nazariyadan kelib chiqqan va u bilan bog'liq nazariyaga aylangan (Jiang va boshqalar, 2019). O'z-o'zini boshqarish - bu kutilgan natijalarga erishish uchun muayyan xatti-harakatlar va harakatlarni qabul qilish qobiliyatini shaxsiy baholashdir (Tentama va Nur, 2021). O'z-o'zini samaradorlik deganda kimningdir o'z mahoratiga ega ekanligi va ular ma'lum bir harakatda muvaffaqiyatga erishish uchun samarali safarbar

bo'lishi haqidagi idrok va ishonchni anglatadi (Capron & Audrin, 2021).

Yutuq motivatsiyasi sport yutuqlariga erishish bilan ham bog'liq. Muvaffaqiyat motivatsiyasi – bu biror narsaga erishish istagi va ularni ishtiyok bilan ishtirok etishga undaydi (Alsadoon va boshqalar, 2022). Ishlash kontekstida yutuq motivatsiyasi tushunchasi bir xil darajada muhim ko'rinadi (Staniewski va Awruk, 2019). Muvaffaqiyat motivi nisbatan barqaror individual xususiyat bo'lib, odamlarning qiyin vazifalarni o'zlashtirish, mukammallik standartlaridan oshib ketish va qo'lidan kelganini qilish motivatsiyasiga ta'sir qiladi (Gould va boshqalar, 2016). Tadqiqotchilar muvaffaqiyat motivatsiyasi eng yaxshi natijaga erishishda juda muhim rol o'ynaydigan ko'plab dalillarni topdilar (Anderman, 2020; Lochbaum va boshqalar, 2022). Muvaffaqiyat motivatsiyasi insonning malakasiga ta'sir qiladi (Zach va boshqalar, 2017). Har qanday faoliyatni amalga oshirishda muvaffaqiyat motivatsiyasi zudlik bilan talab qilinadi va agar u mukammallik standartlari bilan raqobatni o'z ichiga olgan bo'lsa, xatti-harakatlar motivatsion deb hisoblanishi mumkin (Brunshteyn va Heckhausen, 2018).

**NATIJAR VA MUHOKAMA.** Ushbu tadqiqotda qatnashuvchilar 78 kishini tashkil etdi. Namuna texnik maqsadli tasodifiy tanlab olish yo'li bilan olindi. O'z-o'zini samaradorligi, muvaffaqiyat motivatsiyasi va o'ziga ishonch haqidagi ma'lumotlar to'g'ri va ishonchli so'rovnomalar yordamida olingan va sport ko'rsatkichlari (medal)dan olingan ma'lumotlar allaqachon olingan. Sportchi talabalarimizda sodir bo'layotgan psixologik holatlarni o'rganib chiqish, musobaqa oldidagi hayajon, muvaffaqiyatga bo'lgan ishonchning qay darajada balandligini aniqlash maqsadida T.Elers "Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini aniqlash" metodika o'tkazildi.

Psixologik-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, inson rivojlanishining eng muhim mezoni sifatida quyidagi fazilatlarini o'zida mujasam qilgan bo'lishi kerak: muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining o'rni beqiyos hisoblanadi. Har bir ishga ma'suliyat bilan yondashilsa ishiga bo'lgan ishtiyoki ortadi va bu orqali uning ishiga bo'lgan motivatsiyasi yuqori bo'ladi va bu orqali uning ish unumdorligi oshadi hamda faoliyatida shu ishga nisbatadan qoniqish hosil bo'ladi.

Shularni inobatga olgan holda, biz jamoa a'zolarimiz bilan birgalikda sportchi talabalarni motivatsiyasini ko'tarishni va undagi oqsab turgan nuqtalarni aniqlashni oldimizga maqsad qilib oldik.

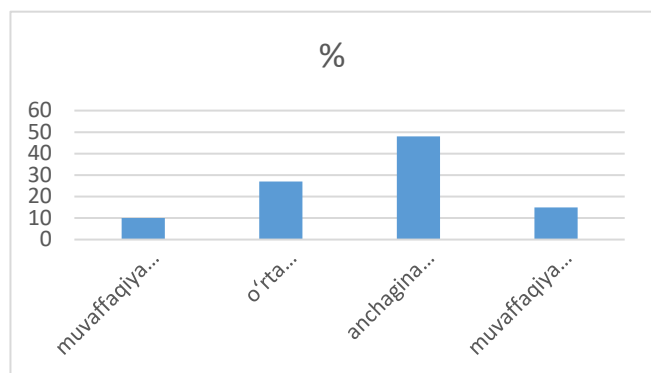
Tadqiqotimizga 78 nafar respondent jalb qilindi, shulardan 40 nafari, ya'ni 51 foizini sportchi talabalar, qolgan 38 nafari, ya'ni 49 foizi boshqa yo'nalish talabalaridir. Tadqiqotimiz orqali olingan natijalarni jadvalga tushub chiqdik va bu jadval orqali biz natijalarni 1-jadval orqali ko'rishimiz

mumkin. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatga nisbatan juda past motivatsiyasiga ega talabalar 8 nafarni tashkil qildi, ya'ni 10 foiz. O'rta darajadagi motivatsiyaga ega bo'lgan talabalar esa 21 nafarni tashkil etdi, ya'ni 27 foiz, anchagina yuqori motivatsiya ega bo'lgan talabalar 37 nafari, ya'ni 48 foizni tashkil qilgan holda eng yuqori natijani ko'rsatishdi. Muvaffaqiyatga nisbatan o'ta yuqori motivatsiyaga ega bo'lgan talabalar 12 nafar (15 foiz)ni tashkil etdi.

### 1-jadval.

#### Talabalarda o'zining iroda kuchiga baho berish dinamikasi

| Motivatsiya darajasi | Muvaffaqiyatga nisbatan juda past motivatsiya | O'rta darajadagi motivatsiya | Anchagina yuqori motivatsiya | Muvaffaqiyatga nisbatan o'ta yuqori motivatsiya |
|----------------------|---|------------------------------|------------------------------|---|
| Nafar                | 8   | 21                           | 37                           | 12  |
| %                    | 10  | 27                           | 48                           | 15  |



1-rasm.

#### 1-rasmda muvaffaqiyatga erishish darajasini foiz ko'rsatkichlari orqali ko'rishimiz mumkin

Ma'lum bo'lishicha, sinaluvchilarning eng ko'p qismi "anchagina yuqori motivatsiya" motivatsiya kuchiga ega talabalardir. Muvaffaqiyatga past motivatsiya kuchiga ega bo'lgan talabalar nisbatan kamchilikni tashkil etadi. Shuning uchun nisbatan past iroda kuchiga ega bo'lgan talabalar bilan korreksion tadbirlarni muntazam tarzda tashkil etish talab qilinadi.

**XULOSA.** Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, psixologik omillar sportchining eng yaxshi ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi degan xulosaga kelish mumkin. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini samaradorligi va o'ziga ishonch sport natijalariga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, bizning topilmalarimiz turli sport turlari bo'yicha sportchilarning sport yutuqlari bilan

bog'liq muhim omil sifatida yuqori muvaffaqiyat motivatsiyasini talab qiladigan sportdagi tajriba roliga yangi empirik dalillarni qo'shadi. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarning musobaqalarda eng yaxshi ko'rsatkichlarini ko'rsatishi uchun turli mashqlar orqali sportchilarda mavjud bo'lgan psixologik omillarni yaxshilash bo'yicha murabbiylarga tavsiyalar ham beriladi. Ushbu tadqiqot ba'zi cheklovlarga ega. Birinchidan, namunalar soni juda kam. Keyingi tadqiqotlar uchun namunalar soni ikki baravar ko'payishi mumkin degan umiddamiz. Ikkinchidan, kelajakdagi tadqiqotlar uchun psixologiya aspektlarini o'lchaydigan vositalarni har tomonlama takomillashtirish kerak. Ikki jihatni takomillashtirish orqali ushbu tadqiqot yanada malakali bo'ladi.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- Sun, J., Neufeld, B., Snelgrove, P. va Vazire, S. (2022). Baholangan shaxs: odamlar o'zlari va do'stlari haqida nimani ko'proq yoqtirishadi va yoqtirmaydilar? *Shaxsiyat va ijtimoiy psixologiya jurnali*, 122(4), 731-748. <https://doi.org/10.1037/pspp0000388>
- Kim, H.D. va Kruz, A.B. (2021). Koreyadagi jang san'ati bilan shug'ullanuvchilarning o'ziga ishonchi, qoniqishi va sadoqatiga o'z-o'zini boshqarishning psixologik ta'siri: meta-analitik

yondashuv. Psixologiyadagi chegaralar, 12 (may), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691974>

3. Marin-Gonsales, F.H., Portela-Pino, I., Fuentes-Garcia, J.P. va Martines-Patino, M.J. (2022). Sport va shaxsiy o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlar va Olimpiya va Paralimpiya sportlari bo'yicha Kolumbiya elita sportchilarining raqobatbardosh tashvishlari. Atrof-muhitni o'rganish va jamoat salomatligi xalqaro jurnali, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137791>

4. Kebede Legesse, A. va Mersha Melaku, Y. (2022). O'ziga bo'lgan ishonch va sport tajovuzkorligining sportchining sport ko'rsatkichiga ta'siri: Tirunesh Dibaba atletika o'quv markazi.

Ko'rib chiqilgan va hakamlik qilingan jurnal, 2(2), 98-105. <https://ijmer.in.doi./2022/11.02.34>

5. Baretta, D., Greco, A., & Steca, P. (2017). Xavfli sportdagi samaradorlikni tushunish: raqobatbardosh erkin sho'ng'inda o'z-o'zini samaradorlik e'tiqodi va hissiyot izlashning o'rni. Shaxsiyat va individual farqlar, 117, 161-165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.006>

6. [Sportchilarning sport musobaqlarida ishtirok etishning psixologik xususiyatlari](#)

7. D. Allayarov - UzMU xabarlari, 2024.

8. [Creativity Is The Key Of Problem Solving And Innovation](#)Z Ruzmetova - Innovative Development In Educational Activities, 2024.

