

YOSH SPORTCHILARDA O'ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17421098>

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası

Dotsent Berdanov Azamat Oltinbekovech

Annotatsiya: *Maqolada yosh sportchilarda o'ziga ishonch hissini shakllantirishning psixologik omillari, ularning sport faoliyatidagi motivatsiya, emotsional barqarorlik va irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liqligi yoritilgan. Tadqiqot davomida kuzatuv, so'rovnoma va suhbat metodlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, trenerning qo'llab-quvvatlashi, jamoaviy muhit, maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar va ijobiy baholash tizimi yosh sportchilarda o'ziga ishonchni mustahkamlaydi.*

Kalit so'zlar: *o'ziga ishonch, psixologik omillar, yosh sportchi, motivatsiya, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlari.*

Abstract: *The article discusses the psychological factors of self-confidence formation in young athletes, their relationship with motivation in sports activities, emotional stability and willpower. The research used observation, questionnaire and interview methods. The results showed that the support of the coach, team environment, goal-oriented training and a positive assessment system strengthen self-confidence in young athletes.*

Key words: *self-confidence, psychological factors, young athlete, motivation, emotional stability, willpower qualities.*

Kirish. Zamonaviy sportda natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlik va o'ziga ishonch darajasiga ham bog'liq. Yosh sportchi uchun o'z kuchiga ishonish — bu g'alabaga eltuvchi eng muhim ichki omillardan biridir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch insonning o'zini baholashi, muvaffaqiyatga ishonishi, maqsad sari qat'iyat bilan intilishi kabi fazilatlarni shakllantiradi. O'ziga ishonchning yetishmasligi esa sportchi faoliyatida stress, ishtiyoqning pasayishi va raqobatbardoshlikning susayishiga olib keladi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi yo'nalishida yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, ayniqsa o'ziga ishonchni rivojlantirish masalasi dolzarb sanaladi. Shu sababli, ushbu tadqiqot yosh sportchilarda o'ziga ishonchni shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan.

Metodlar.

Tadqiqot 2024–2025 o'quv yilida Namangan viloyatidagi "Sport maktabi-3" bazasida o'tkazildi.

Ish tirokchilar: 12–15 yosh oralig'idagi 40 nafar sportchi (20 nafar o'g'il bola, 20 nafar qiz bola).

Tadqiqot metodlari:

1. **Kuzatuv** – sportchilarning mashg'ulot va musobaqalar paytidagi ruhiy holati, xatti-harakatlari kuzatildi.
2. **So'rovnoma** – sportchilarga o'ziga ishonch, stress holatlari va motivatsiya bo'yicha 10 ta savol berildi.
3. **Suhbat** – trenerlar va ota-onalar bilan o'ziga ishonchni shakllantirishdagi omillar haqida suhbat o'tkazildi.
4. **Psixologik test** – Shvarser va Yerusalemlarning "General Self-Efficacy Scale" testi asosida sportchilarning o'ziga ishonch darajasi baholandi.

Baholash mezonlari:

- O'z kuchiga ishonish (10 ballik tizimda);
- Muvaffaqiyatga intilish;
- Stressga chidamlilik;
- Irodaviy barqarorlik;
- Trener va jamoa bilan o'zaro muloqot darajasi.

Natijalar. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, yosh sportchilarning 60 foizida o'ziga ishonch darajasi o'rtacha, 25 foizida past, 15 foizida esa yuqori deb baholandi.

1-jadval. Yosh sportchilarning o'ziga ishonch darajasi (foizda)

Ko'rsatkich	Past	O'rtacha	Yuqori
O'g'il bolalar (20 nafar)	20%	60%	20%
Qiz bolalar (20 nafar)	30%	65%	5%
Umumiy natija	25%	62%	13%

Kuzatuv jarayonida aniqlanishicha, o'ziga ishonch darajasi yuqori sportchilar mashg'ulotlarda faolroq, murabbiy ko'rsatmalarini aniq bajaruvchi va raqobat holatida ijobiy his-tuyg'ularni saqlab qoluvchi bo'lgan. Aksincha, o'ziga ishonchi past sportchilarda stress, shubha va "xato qilishdan qo'rquv" holatlari kuzatilgan.

So'rovnoma natijalari bo'yicha sportchilarning 78 foizi **trenerning ijobiy rag'bat** va **jamoaning qo'llab-quvvatlashi** o'z ishonchini oshirishda muhim omil ekanini qayd etdi. 65 foiz sportchi esa **muvaffaqiyatli chiqishlardan so'ng o'ziga ishonch ortishini**, 40 foizi esa **mashg'ulotlardagi psixologik mashqlar** foydali ekanini ta'kidladi.

Munozara. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish ko'p jihatdan **psixologik iqlim**, **trenerning munosabati** va **o'zini baholash darajasi** bilan bog'liq.

Psixologik jihatdan ijobiy muhitda sportchi o'z kuchini to'g'ri his qiladi, muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqmaydi va yangi marralarga erishishga intiladi. Trenerning ijobiy fikri, e'tibori va rag'batlari sportchining ichki ishonchini kuchaytiradi.

O'ziga ishonchni rivojlantirish uchun quyidagi psixologik sharoitlar muhim hisoblanadi:

1. **Maqsadni aniq belgilash** – sportchi o'z oldiga real, bosqichma-bosqich erishiladigan maqsad qo'yishi kerak.
2. **Ijobiy fikrlash** – “men eplay olaman” degan ichki motiv sportchining ruhiy tayanchidir.
3. **Muvaffaqiyatni tahlil qilish** – har bir kichik yutuqni qadrlash o'ziga ishonchni oshiradi.
4. **Trener va jamoaning qo'llab-quvvatlashi** – doimiy ijobiy munosabat sportchining o'zini qadrlash hissini kuchaytiradi.
5. **Stressni boshqarish** – nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va autogen mashqlar sportchilarni tinchlantirib, ishonchni mustahkamlaydi.

Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik va o'ziga ishonch sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ularni e'tibordan chetda qoldirish yosh sportchilarda potensial imkoniyatlarning to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Xulosa. Yosh sportchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish — sport psixologiyasining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. O'ziga ishonch sportchining ruhiy barqarorligi, irodaviy faolligi va musobaqadagi natijalarini belgilovchi asosiy psixologik omildir.
2. Trenerning ijobiy muloqoti, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, maqsadli mashg'ulotlar va motivatsion yondashuv ishonchni oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.
3. Psixologik mashg'ulotlar, motivatsion suhbatlar, autogen trening va vizualizatsiya usullari yosh sportchilar uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shu bois sport maktablari va jamoalarda yosh sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarini joriy etish, murabbiylarning psixologik bilimlarini boyitish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova N.X. *Sport psixologiyasi asoslari*. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2022.
2. Abdullayev B. *Yosh sportchilarda motivatsiya va o'ziga ishonchni rivojlantirish usullari*. – Namangan, 2023.
3. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. – New York: W.H. Freeman, 1997.
4. Shvarser R., Yerusalem M. *General Self-Efficacy Scale*. – Berlin, 1995.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5731-son Qarori. “Sportni rivojlantirishning 2030-yilgacha bo'lgan konsepsiyasi to'g'risida”. – 2024 yil.