

SPORTCHILARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Farg'ona davlat universiteti
Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi
Sheraliyeva Nozimaxon Yorqinjon qizi

Annotatsiya: Maqola sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish va mustahkamlashning psixologik xususiyatlarini yoritadi. Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan o'ziga ishonchning ahamiyati, uni shakllantiruvchi omillar (oldingi muvaffaqiyatlar, bilvosita tajriba, ijtimoiy rag'batlantirish, fiziologik holat) va rivojlantirish usullari (maqsad belgilash, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'zini gapirish) tahlil qilinadi. Shuningdek, o'ziga ishonchga to'sqinlik qiluvchi omillar va murabbiylarning bu jarayondagi roli muhokama qilinadi. Maqola sportchilarning psixologik barqarorligi va muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy jihatlarni ko'rib chiqadi.

Kalit so'z: O'ziga ishonch, sport psixologiyasi, self-efficacy, motivatsiya, muvaffaqiyat, vizualizatsiya, maqsad belgilash, stressni boshqarish, murabbiylik, psixologik barqarorlik.

Annotation: The article explores the psychological aspects of fostering self-confidence in athletes. From the perspective of sports psychology, it examines the significance of self-confidence, the factors shaping it (past performance accomplishments, vicarious experience, verbal persuasion, and physiological states), and methods to enhance it (goal setting, visualization, positive self-talk). Additionally, it discusses barriers to self-confidence and the role of coaches in this process. The article highlights key elements influencing athletes' psychological stability and success.

Keywords: Self-confidence, sports psychology, self-efficacy, motivation, success, visualization, goal setting, stress management, coaching, psychological stability.

Аннотация: Статья посвящена психологическим аспектам формирования и укрепления уверенности в себе у спортсменов. С точки зрения спортивной психологии рассматривается значение уверенности в себе, факторы, влияющие на её формирование (предыдущие достижения, косвенный опыт, вербальное убеждение, физиологическое состояние) и методы её развития (постановка целей, визуализация, позитивный самодialog). Также обсуждаются препятствия для уверенности в себе и роль тренеров в этом процессе. Статья подчеркивает ключевые аспекты, влияющие на психологическую устойчивость и успех спортсменов.

Ключевые слова: Уверенность в себе, спортивная психология, самооэффективность, мотивация, успех, визуализация, постановка целей, управление стрессом, тренерская деятельность, психологическая устойчивость.

Kirish: Sport psixologiyasi sohasida o'ziga bo'lgan ishonch (self-confidence) sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi eng muhim psixologik omillardan biri sifatida qaraladi. O'ziga ishonch sportchining o'z qobiliyatlari, mahorati va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlariga bo'lgan ichki ishonchini aks ettiradi. Bu xususiyat nafaqat musobaqa vaqtida, balki mashg'ulotlar jarayonida ham sportchining motivatsiyasi, diqqati va ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Ushbu maqolada sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish va mustahkamlashning psixologik xususiyatlari, shuningdek, bu jarayonga ta'sir qiluvchi omillar va usullar muhokama qilinadi.

O'ziga bo'lgan ishonchning ta'rifi va ahamiyati

O'ziga bo'lgan ishonch psixologiyada shaxsning o'z qobiliyatlari va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi sifatida ta'riflanadi. Sport psixologiyasida bu tushuncha ko'pincha "self-efficacy" (o'ziga bo'lgan samaradorlik ishonchi) bilan bog'liq bo'lib, u Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan. Bandura nazariyasiga ko'ra, o'ziga bo'lgan ishonch shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarishga qodir ekanligiga ishonish darajasini anglatadi.

Sportda o'ziga ishonchning ahamiyati quyidagi jihatlarida namoyon bo'ladi:

- **Ishonch va motivatsiya:** O'ziga ishongan sportchi qiyin vazifalarni bajarishga ko'proq motivatsiyalangan bo'ladi.

- **Stressni boshqarish:** Yuqori ishonch darajasiga ega sportchilar musobaqa vaqtidagi stress va tashvishlarni yaxshiroq boshqaradi.

- **Qat'iyatlilik:** O'ziga ishongan sportchilar muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda taslim bo'lish ehtimoli kamroq bo'ladi.

- **Diqqatni jamlash:** Ishonch sportchining diqqatini maqsadga yo'naltirishga yordam beradi.

O'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiruvchi omillar

Sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda bir nechta psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Banduraning "self-efficacy" nazariyasiga asoslanib, bu omillarni quyidagicha tasniflash mumkin:

1. Oldingi muvaffaqiyat tajribalari (Performance Accomplishments)

Sportchining o'tmishdagi muvaffaqiyatlari uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda eng muhim omil hisoblanadi. Musobaqalarda yoki mashg'ulotlarda erishilgan yutuqlar sportchiga o'z qobiliyatlari haqida ijobiy tasavvur hosil qiladi. Masalan, bir marotaba muvaffaqiyatli natija ko'rsatgan sportchi keyingi musobaqalarda ham shunday natijaga erishishiga ishonadi.

2. Bilvosita tajriba (Vicarious Experience)

Sportchilar boshqa muvaffaqiyatli sportchilarni kuzatish orqali o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishi mumkin. Masalan, o'ziga o'xshash qobiliyatga ega bo'lgan

sportchining yutug'ini ko'rish "agar u muvaffaqiyatga erishgan bo'lsa, men ham erisha olaman" degan fikrni shakllantiradi.

3. Ijtimoiy rag'batlantirish (Verbal Persuasion)

Murabbiylar, jamoadoshlar yoki yaqinlar tomonidan berilgan ijobiy fikrlar va rag'batlantirish sportchining o'ziga ishonchini oshiradi. Masalan, murabbiyning "Sen bu musobaqada yaxshi natija ko'rsatishing mumkin" degan so'zlari sportchiga ishonch bag'ishlaydi.

4. Fiziologik va emotsional holat (Physiological and Emotional States)

Sportchining jismoniy va ruhiy holati uning o'ziga ishonchiga bevosita ta'sir qiladi. Agar sportchi o'zini jismonan tayyor va ruhiy jihatdan barqaror his qilsa, u o'ziga ko'proq ishonadi. Aksincha, charchoq, tashvish yoki jarohat ishonchni pasaytirishi mumkin.

O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish usullari

Sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash uchun bir qator psixologik usullar qo'llaniladi. Quyida eng samarali usullardan ba'zilari keltiriladi:

1. Maqsad belgilash (Goal Setting)

Maqsad belgilash sportchilarga aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish orqali o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Maqsadlar SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) tamoyillariga asoslanishi kerak. Masalan, "bir oy ichida 100 metrga yugurish vaqtini 0,5 soniyaga qisqartirish" kabi aniq maqsad sportchiga yo'nalish beradi va muvaffaqiyatga erishganida ishonchni oshiradi.

2. Vizualizatsiya (Visualization)

Vizualizatsiya yoki tasavvur qilish sportchilarning muvaffaqiyatli natijalarni ongida tasavvur qilishiga asoslanadi. Bu usul sportchiga musobaqa oldidan o'zini muvaffaqiyatli holatda tasavvur qilish orqali ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Masalan, basketbolchi o'zining muvaffaqiyatli zarbalarini tasavvur qilishi mumkin.

3. Ijobiy o'z-o'zini gapirish (Positive Self-Talk)

Sportchilarning o'z-o'ziga ijobiy gapirishi (masalan, "Men buni uddalay olaman" yoki "Men yaxshi tayyorgarlik ko'rdim") o'ziga ishonchni oshiradi. Bu usul salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi.

4. Stressni boshqarish texnikalari

Stress va tashvish o'ziga ishonchni pasaytirishi mumkin. Shu sababli, sportchilar nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki progressiv mushak bo'shashuvi kabi texnikalarni qo'llash orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlashi mumkin.

5. Mashg'ulotlarda real muvaffaqiyatlarni ta'minlash

Murabbiylar sportchilarga mashg'ulotlarda muvaffaqiyatli tajribalar yaratish orqali ishonchni mustahkamlashi mumkin. Masalan, qiyinlik darajasi asta-sekin oshiriladigan mashqlar sportchiga o'z qobiliyatlariga ishonish imkonini beradi.

Xulosa: Sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni ta'minlash sport psixologiyasining markaziy masalalaridan biridir. O'ziga ishonch sportchining muvaffaqiyatiga, motivatsiyasiga va psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Bu xususiyatni rivojlantirish uchun oldingi muvaffaqiyat tajribalari, bilvosita tajriba, ijtimoiy rag'batlantirish va fiziologik holat kabi omillarni hisobga olish zarur. Vizualizatsiya, maqsad belgilash, ijobiy o'z-o'zini gapirish va stressni boshqarish kabi usullar sportchilarga o'ziga ishonchni mustahkamlashda yordam beradi. Shu bilan birga, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, salbiy o'z-o'zini baholash va tashqi omillar kabi to'siqlarni bartaraf etish ham muhimdir. Murabbiylar va sport psixologlari sportchilarning o'ziga ishonchini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Natijada, o'ziga ishongan sportchi nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, balki psixologik jihatdan ham barqaror bo'lib, uzoq muddatli muvaffaqiyatga yo'l ochadi.

Foydalanilgan adabiyot.

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
3. Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 550-565). Wiley.
4. E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari//International Journal Of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
5. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).