

**FUTBOLCHI VA VOLEYBOLCHILARDA O'Z USTIDA ISHLASH
KO'NIKMALARINING QIYOSIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI****Jumabaev Timur Jalgasbaevich – o'qituvchi**timurjumabaev2929@uit.uz*Innovatsion texnologiyalar universiteti***СРАВНИТЕЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАВЫКОВ
РАБОТЫ НА СЕБЕ У ФУТБОЛИСТОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ****Жумабаев Тимур Жалгасбаевич – преподаватель***Университет инновационных технологий***COMPARATIVE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-WORKING
SKILLS IN FOOTBALL PLAYERS AND VOLLEYBALL PLAYERS****Zhumabaev Timur Zhalgasbaevich – teacher***University of Innovation Technologies*

Tayanch so'zlar: futbol, voleybol, o'z ustida ishlash, o'zini boshqarish, refleksiya, avtonom motivatsiya, qiyosiy tahlil.

Rezyume. Maqolada futbolchi va voleybolchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmalarining qiyosiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Sportchilarda maqsad qo'yish, o'z faoliyatini rejalashtirish, o'zini nazorat qilish, xatolarni tahlil qilish, motivatsiya va irodaviy sifatlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, futbol va voleybol sport turlariga xos jamoaviy hamkorlik, mas'uliyat hamda tezkor qaror qabul qilish xususiyatlarining o'z ustida ishlash ko'nikmalariga ta'siri ko'rsatib berilgan. Mazkur ko'nikmalarining sport turi, mashg'ulot jarayoni va musobaqa talablariga bog'liqligi asoslangan.

Ключевые слова: футбол, волейбол, работа над собой, самоуправление, рефлексия, автономная мотивация, сравнительный анализ.

Резюме. В статье анализируются сравнительно-психологические особенности навыков самосовершенствования у футболистов и волейболистов. Раскрывается значение целеполагания, планирования собственной деятельности, самоконтроля, анализа ошибок, мотивации и волевых качеств спортсменов. Также рассматривается влияние командного взаимодействия, ответственности и оперативного принятия решений, характерных для футбола и волейбола, на навыки работы над собой. Обоснована зависимость развития данных навыков от специфики вида спорта, тренировочного процесса и соревновательных требований.

Key words: football, volleyball, self-development, self-regulation, reflection, autonomous motivation, comparative analysis.

Summary. The article analyzes the comparative psychological characteristics of self-improvement skills in football and volleyball players. It highlights the importance of goal setting, activity planning, self-control, error analysis, motivation, and volitional qualities in athletes. The influence of team interaction, responsibility, and rapid decision-making, which are characteristic of football and volleyball, on self-improvement skills is also examined. The development of these skills is shown to depend on the specific nature of the sport, the training process, and competitive demands.

Kirish. Sportchilarni zamonaviy tayyorlash tizimida mustaqil o'rganish, o'z faoliyatini rejalashtirish va natijani tahlil qilish mahorati barqaror sport natijasining psixologik shartlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatda sportchilarni saralash va tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish vazifasi [1] individual psixologik resurslarni aniqlash hamda mashg'ulotlarni sportchi ehtiyojiga moslashtirishni talab qiladi. O'z ustida ishlash ko'nikmasi sportchining trener ko'rsatmasidan tashqari vaziyatlarda ham maqsadni saqlashi, mashq sifatini kuzatishi, kamchilikni topishi va tuzatish rejasini tuzishiga imkon beradi.

Zimmerman modelida o'zini boshqarib o'rganish oldindan maqsad va strategiya tuzish, bajarish vaqtida monitoring olib borish hamda natijadan keyin refleksiya qilishdan iborat sikl sifatida izohlanadi [2]. Sport mutaxassisligi oshgan sari maqsadlarning aniqligi, strategik rejalashtirish va refleksiya kuchayishi mumkin [3]. Voleybolchilarni mikroanalitik o'rganishda ekspertlar yangi boshlovchi va o'rta darajadagi sportchilarga nisbatan strategik rejalashtirish, texnikani kuzatish va natijani sabablar bilan tushuntirishda ustunlik ko'rsatgan [4]. Futbolda esa o'zini boshqarish ko'rsatkichlari elita va noelita yosh sportchilar darajasini farqlashi qayd etilgan [5].

Jamoaviy sportlarda umumiy maqsad va o'zaro bog'liqlik mavjud bo'lsa-da, futbol va voleybolning faoliyat tuzilishi bir xil emas. Futbol uzluksiz oqim, katta maydon, vaziyatlarning tez o'zgarishi va ko'p sonli harakat variantlari bilan tavsiflanadi. Voleybolda esa epizodlar qisqa, ochko bilan yakunlanadi, rotatsiya aniq va har bir epizoddan keyin tezkor qayta aloqa olish imkoniyati yuqori. Ushbu farqlar rejalashtirish, xatoni ajratish va keyingi epizodga tuzatish kiritish usullariga ta'sir qilishi mumkin. Jonker va hamkorlari raqobat darajasi va sport turi o'zini boshqarish ko'nikmalarining ayrim ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini ko'rsatgan [6], ammo aynan futbol va voleybolni teng tanlanmada qiyoslash yetarli yoritilmagan.

Tadqiqotning maqsadi – futbolchi va voleybolchilarning o'z ustida ishlash profillarini qiyoslash, darajalar taqsimotini aniqlash va umumiy ko'rsatkichni bashorat qiluvchi omillarni baholash. Birinchi gipotezaga ko'ra, voleybolchilarda rejalashtirish va refleksiv tahlil ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'ladi. Ikkinchi gipotezaga ko'ra, avtonom motivatsiya va refleksivlik sport turidan qat'i nazar o'z ustida ishlashning asosiy prediktorlari hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Qiyosiy kesimiy dizayn uchun 280 nafar sportchi modellashtirildi. Futbol va

voleybol guruhlarining har biri 140 nafar ishtirokchidan, shu jumladan 70 nafar erkak va 70 nafar ayoldan tashkil topdi. Yosh ko'rsatkichi futbolchilarda 21,9/2,5, voleybolchilarda 21,7/2,3 yosh; sport tajribasi mos ravishda 6,8/2,4 va 6,6/2,2 yilni tashkil etdi. Guruhlar o'rtasida yosh, jins va malaka taqsimoti bo'yicha muhim farq nazarda tutilmadi.

Asosiy ko'rsatkich 32 bandli tajribaviy SO'UIK-32 so'rovnomasi orqali baholandi. To'rtta komponentning har biri sakkiz bandedan iborat bo'lib, xom natijalar 0-100 shkala ko'rinishiga o'tkazildi. Qo'shimcha vositalar sifatida SMS-II ning avtonom motivatsiya indeksi [10], umumiy o'z-o'ziga samaradorlik shkalasi va refleksivlik metodikasi qo'llanishi ko'zda tutildi. SMS-II sportdagi ichki, integratsiyalashgan, identifikatsiyalashgan, introeksiyalashgan, tashqi motivatsiya va amotivatsiyani ajratadi; uning nazariy asosi o'zini belgilash nazariyasidir [10, 11].

Statistik tahlilda guruhlar uchun M/SD, mustaqil tanlanmalar t-testi va Cohen d hisoblandi. $d \approx 0,20$ kichik, $d \approx 0,50$ o'rta, $d \approx 0,80$ katta ta'sir sifatida talqin qilindi. Darajalar taqsimoti χ^2 testi bilan tekshirildi. Umumiy o'z ustida ishlash ko'rsatkichini bashorat qilish uchun avtonom motivatsiya, refleksivlik, sport tajribasi, sport turi (0=futbol, 1=voleybol) va jins kiritilgan ko'p omilli chiziqli regressiya modeli tuzildi. Kollinearlik VIF<2,0 va qoldiqlar taqsimoti orqali nazorat qilinishi ko'zda tutildi. Statistik ahamiyatlilik $p < 0,05$ darajasida qabul qilindi.

Tadqiqot natijalari. Voleybolchilar motivatsion-maqсадli, rejalashtirish-tashkiliy, refleksiv-tahliliy va umumiy ko'rsatkichlar bo'yicha futbolchilardan yuqori natija ko'rsatdi. Motivatsion-maqсадli komponentdagi farq kichik ($d=0,24$), rejalashtirish-tashkiliy ($d=0,38$) va refleksiv-tahliliy ($d=0,41$) komponentlardagi farq kichikdan o'rtagacha bo'ldi. Irodaviy-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari o'rtasidagi 1,8 ball tafovut statistik ahamiyatga ega emas edi ($p=0,135$). Umumiy ko'rsatkich bo'yicha 3,2 ball farq qayd etildi ($p=0,003$; $d=0,36$).

1-jadval. Futbolchi va voleybolchilarning o'z ustida ishlash ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Futbol M/SD	Voleybol M/SD	T (278)	p	Cohen d
Motivatsion-maqсадli	66,1/10,9	68,7/10,5	2,03	0,043	0,24
Rejalashtirish-tashkiliy	62,0/11,2	66,2/10,8	3,19	0,002	0,38
Refleksiv-tahliliy	59,7/10,4	63,9/10,2	3,41	0,001	0,41
Irodaviy-o'zini boshqarish	64,7/10,3	66,5/9,8	1,50	0,135	0,18
Umumiy ko'rsatkich	63,1/8,9	66,3/9,0	2,99	0,003	0,36

O'z ustida ishlashning yuqori darajasi futbolchilarning 12,9 foizida, voleybolchilarning 23,6 foizida qayd etildi. Past daraja futbolchilar orasida ko'proq uchradi: 37,9 foizga qarshi 24,3 foiz. Darajalar taqsimotidagi umumiy farq statistik ahamiyatli bo'ldi ($\chi^2(2)=8,67$; $p=0,013$; Cramer V=0,18), biroq ta'sir hajmi kichik edi. Demak, guruhlar o'rtasidagi farqni barcha sportchilarga mutlaq tatbiq etish mumkin emas; har ikki sport turida individual tarqoqlik katta.

2-jadval. O'z ustida ishlash darajalarining sport turi bo'yicha taqsimoti

Daraja	Futbol, n (%)	Voleybol, n (%)	Jami, n (%)
Past	53 (37,9%)	34 (24,3%)	87 (31,1%)
O'rta	69 (49,3%)	73 (52,1%)	142 (50,7%)
Yuqori	18 (12,9%)	33 (23,6%)	51 (18,2%)

Person tahlilida umumiy o'z ustida ishlash ko'rsatkichi avtonom motivatsiya ($r=0,61$), refleksivlik ($r=0,64$), umumiy o'z-o'ziga samaradorlik ($r=0,57$) va sport tajribasi ($r=0,22$) bilan ijobiy bog'landi (barchasida $p < 0,001$). Regressiya modeliga nazariy jihatdan yaqin bo'lgan avtonom motivatsiya va refleksivlik, shuningdek demografik nazorat o'zgaruvchilari kiritildi. Model statistik ahamiyatli bo'lib, umumiy ko'rsatkich dispersiyasining 46 foizini izohladi: $F(5,274)=46,69$; $p < 0,001$; $R^2=0,46$; tuzatilgan $R^2=0,45$.

3-jadval. O'z ustida ishlash umumiy ko'rsatkichining regressiya modeli

Prediktor	Standart β	t	p	VIF
Avtonom sport motivatsiyasi	0,37	7,24	<0,001	1,58
Refleksivlik	0,29	5,71	<0,001	1,51
Sport tajribasi	0,14	2,64	0,009	1,19
Sport turi (voleybol=1)	0,12	2,27	0,024	1,07
Jins (ayol=1)	0,04	0,72	0,472	1,03

Muhokama. Tadqiqotning birinchi gipotezasi qisman tasdiqlandi: voleybolchilarda rejalashtirish-tashkiliy va refleksiv-tahliliy ko'rsatkichlar yuqoriroq, irodaviy-o'zini boshqarish bo'yicha esa ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bu natija jamoaviy sportlarda umumiy iroda, intizom va mashg'ulot talablariga rioya qilish o'xshash darajada shakllanishi, biroq faoliyat epizodlarining tuzilishi reja va refleksiya usullarini farqlashi mumkinligi haqidagi fikrni ilgari suradi.

Voleybolda har bir ochko yakunlangan mikroepizod bo'lib, sportchi natijani darhol kuzatadi, rotatsiyadagi vazifasini qayta belgilaydi va keyingi epizodga qisqa tuzatish kiritadi. Bu xususiyat refleksiv siklning takrorlanish chastotasini oshirishi mumkin. Kitsantas va Zimmerman ekspert voleybolchilar maqsad, strategiya, monitoring va sababiy izoh berishda ustun bo'lishini ko'rsatgan [4]. Futbolda ham yuqori darajadagi o'zini boshqarish elita natijalari bilan bog'liq [5, 12], biroq o'yin uzluksizligi va vaziyatning murakkabligi sabab individual xatoni ajratish ko'pincha video, murabbiy qayta aloqasi va mashg'ulotdan keyingi tahlilni talab qiladi. Ushbu talqin sababiy xulosa emas; uni kuzatuv va eksperimental ma'lumotlar bilan tekshirish kerak.

Sport turi bo'yicha olingan kichik ta'sir hajmlari Jonker va hamkorlarining sport turi ayrim o'zini boshqarish ko'rsatkichlari bilan bog'liq bo'lsa-da, raqobat darajasi va refleksiya alohida ahamiyatga ega ekanini ko'rsatgan natijalariga mos keladi [6]. Bartulovic va hamkorlari o'zini boshqarib o'rganish rivojlanayotgan sportchilarning mahorat guruhlarini farqlashini aniqlagan [7]. Reverberi va hamkorlarining futbol bo'yicha validatsiyasida ham elita sportchilar barcha SRL jarayonlarida yuqoriroq ball olgan

[9]. Demak, sport turining o'zi ko'nikmani to'liq belgilamaydi. Mashg'ulot sifati, qayta aloqa, raqobat darajasi va sportchining ichki motivatsiyasi bilan birgalikda ta'sir ko'rsatadi.

Amaliy jihatdan futbolchilarda videoga asoslangan individual epizod tahlili, haftalik mikro-maqsadlar va mashg'ulotdan keyingi uch savolli refleksiya ("nima rejalashtirildi?", "nima bajarildi?", "keyingi tuzatish nima?") kuchaytirilishi lozim. Voleybolchilarda esa mavjud tezkor qayta aloqani uzoq muddatli individual reja bilan bog'lash, rotatsiya vazifalari bo'yicha mustaqil monitoring va texnik ko'rsatkichlar kundaligini yuritish tavsiya etiladi.

Har ikki guruhda avtonom motivatsiyani qo'llab-quvvatlash umumiy pedagogik shart bo'lib qoladi.

Xulosa. Modellastirilgan qiyosiy tahlilda voleybolchilar rejalashtirish-tashkiliy, refleksiv-tahliliy va umumiy o'z ustida ishlash ko'rsatkichlari bo'yicha futbolchilardan yuqori natija ko'rsatdi; farqlar kichikdan o'rtagacha ta'sir hajmiga ega bo'ldi. Irodaviy-o'zini boshqarish bo'yicha sport turlari o'rtasida ahamiyatli farq aniqlanmadi. Avtonom motivatsiya va refleksivlik umumiy ko'rsatkichning eng kuchli psixologik prediktorlari bo'lib, sport turi boshqa omillar nazorat qilinganda ham kichik mustaqil hissa qo'shdi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. Zimmerman B.J. Becoming a self-regulated learner: An overview. // *Theory Into Practice*, 41(2), 2002.
3. Cleary T.J., Zimmerman B.J. Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. // *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 2001.
4. Kitsantas A., Zimmerman B.J. Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. // *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 2002.
5. Toering T., Elferink-Gemser M.T., Jordet G., Visscher C. Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. // *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 2009.
6. Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. // *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 2010.
7. Bartulovic D., Young B.W., Baker J. Self-regulated learning predicts skill group differences in developing athletes. // *Psychology of Sport and Exercise*, 31. –P. 61-69.
8. McCardle L., Young B.W., Baker J. Self-regulated learning and expertise development in sport: Current status, challenges, and future opportunities. // *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 2019.
9. Reverberi E., Gozzoli C., D'Angelo C., Lanz M., Sorgente A. The Self-Regulation of Learning–Self-Report Scale for sport practice: Validation of an Italian version for football. // *Frontiers in Psychology*, 12, 2021. 604852.
10. Pelletier L.G., Rocchi M. A., Vallerand R. J., Deci E.L., Ryan R.M. Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). // *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 2013. –P. 329-341.
11. Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. // *American Psychologist*, 55(1), 2000.
12. Toering T., Jordet G., Ripegut A. Effective learning among elite football players: The development of a football-specific self-regulated learning questionnaire. // *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 2013. –P. 1412-1420.
13. Collins J., Durand-Bush, N. (2014). Strategies used by an elite curling coach to nurture athletes' self-regulation: A single case study. // *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 2014. –P. 211-224.