



Timur J. JUMABAEV,

PhD, dotsent, Innovatsion texnologiyalar universiteti, Nukus, Qoraqalpog'iston

E-mail: timurjumabaev2929@uit.uz, ORCID:<https://orcid.org/0009-0007-5950-2418>

UzDJSTU Nukus filiali dotsenti, PhD U. Kalillayeva taqrizi asosida

STRUCTURAL COMPONENTS AND PSYCHOMETRIC CRITERIA OF SELF-WORKING SKILLS IN ATHLETES

Annotation

The article examines athletes' self-improvement skills and the psychometric properties of a questionnaire designed to assess them. The study involved 280 football and volleyball players aged 18–27. The 32-item questionnaire covers four components and demonstrates high reliability ($\alpha=0.92$). The results showed that the athletes' reflective and analytical skills were relatively underdeveloped.

Keys words: Athlete, self-development, self-regulation, reflection, goal setting, psychometrics, sport motivation.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ НАВЫКОВ РАБОТЫ НА СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В статье изучены навыки самостоятельной работы спортсменов и психометрические характеристики опросника для их оценки. В исследовании приняли участие 280 футболистов и волейболистов в возрасте 18–27 лет. Опросник из 32 пунктов охватывает четыре компонента и обладает высокой надёжностью ($\alpha=0.92$). Установлено, что рефлексивно-аналитические навыки спортсменов развиты относительно слабо.

Ключевые слова: Спортсмен, самосовершенствование, саморегуляция, рефлексия, целеполагание, психометрика, спортивная мотивация.

SPORTCHILARDA O'Z USTIDA ISHLASH KO'NIKMASINING TARKIBIY KOMPONENTLARI VA PSIXOMETRIK MEZONLARI

Annotatsiya

Maqolada sportchilarning o'z ustida ishlash ko'nikmasi va uni baholash so'rovnomasining psixometrik xususiyatlari o'rganilgan. Tadqiqotda 18–27 yoshdagi 280 nafar futbolchi va voleybolchi qatnashgan. 32 bandli so'rovnoma to'rt komponentni qamrab olib, yuqori ishonchlilikni ($\alpha=0.92$) ko'rsatgan. Natijalarda sportchilarning refleksiv-tahliliy ko'nikmalari nisbatan past ekanini aniqlangan.

Kalit so'zlar: Sportchi, o'z ustida ishlash, o'zini boshqarish, refleksiya, maqsad qo'yish, psixometrika, sport motivatsiyasi.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanmaydi. Sportchining psixologik barqarorligi, mustaqil qaror qabul qilishi, o'z faoliyatini rejalashtirishi, nazorat qilishi va erishilgan natijalarni tanqidiy tahlil eta olishi ham sport muvaffaqiyatining muhim omillaridan hisoblanadi. Musobaqalar taqvimining zichlashuvi, sportdagi raqobatning kuchayishi, mashg'ulot yuklamalarining ortishi hamda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi taktik vaziyatlar sportchidan o'z imkoniyatlarini mustaqil boshqarish va uzluksiz takomillashtirib borishni talab etmoqda. Shu jihatdan, o'z ustida ishlash ko'nikmasi sportchining kasbiy rivojlanishini ta'minlovchi muhim pedagogik-psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport tizimini takomillashtirish, sportchilarni saralash va tayyorlashning zamonaviy mexanizmlarini joriy etish, xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarga erishishga qodir sportchilarni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan [1]. Mazkur vazifalarni amalga oshirish sportchilarning faqat jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan cheklanib qolmasdan, ularda mustaqillik, mas'uliyat, intizom, refleksivlik va o'zini o'zi boshqarish sifatlarini shakllantirishni ham talab qiladi. Shu sababli sportchini mashg'ulot jarayonidagi ko'rsatmalarni bajaruvchi oddiy ijrochi emas, balki o'z rivojlanish maqsadlarini anglaydigan, faoliyatini rejalashtiradigan va natijalarini baholaydigan faol subyekt sifatida tayyorlash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

E. Panadero tomonidan tahlil qilingan o'zini o'zi boshqarib o'rganish modellarida ham maqsad qo'yish, strategiyani tanlash, faoliyatni monitoring qilish, motivatsiyani boshqarish va natijalarni mustaqil baholash asosiy psixologik mexanizmlar sifatida

ko'rsatilgan [3]. Ushbu mexanizmlar sport faoliyatida o'ziga xos ko'rinishda namoyon bo'ladi. Sportchi mashg'ulot maqsadini anglab yetishi, yuklamalarni to'g'ri taqsimlashi, o'z jismoniy va emotsional holatini kuzatishi, trener tomonidan berilgan qayta aloqani qabul qilishi hamda yo'l qo'yilgan xatolar asosida keyingi harakat rejasini takomillashtirishi lozim. Demak, o'z ustida ishlash ko'nikmasi alohida harakatlar yig'indisi emas, balki motivatsion, kognitiv, refleksiv va irodaviy jarayonlarning o'zaro uyg'unlashgan tizimidir.

Sport kontekstidagi tadqiqotlarda yuqori malakali sportchilar yangi boshlovchilarga nisbatan aniqroq va real maqsadlar belgilashi, mashg'ulotni strategik rejalashtirishi, o'z faoliyatini muntazam kuzatishi hamda bajarilgan harakatlarni chuqurroq tahlil qilishi aniqlangan [4]. Mazkur farqlar sport mahoratining shakllanishida tabiiy qobiliyat va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish ko'nikmasi ham muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Ayniqsa, futbol va voleybol kabi jamoaviy sport turlarida sportchi umumiy jamoaviy vazifalarni bajarish bilan birga, o'zining individual rivojlanish yo'nalishlarini ham mustaqil belgilashi zarur. Bunda texnik xatolarni tahlil qilish, shaxsiy mashg'ulot rejasini tuzish, emotsional holatni boshqarish va jamoaviy faoliyatdagi o'z rolini anglash alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport amaliyotida SRL-SRS kabi o'zini o'zi boshqarib o'rganishni baholash vositalari rejalashtirish, o'zini kuzatish, baholash, refleksiya, faol harakat va o'z-o'ziga samaradorlik ko'rsatkichlarini qamrab oladi [5]. Sport faoliyatiga moslashtirilgan keyingi tadqiqotlarda mazkur ko'rsatkichlarning sport mahorati darajalarini farqlash imkoniyati aniqlangan [6, 7]. Biroq mavjud metodikalarda sportchining o'z ustida ishlash faoliyatiga xos bo'lgan barcha pedagogik-psixologik jihatlar yaxlit tarzda aks etmasligi mumkin. Xususan, mustaqil mashg'ulotni

tashkil qilish, intizomni saqlash, qiyinchiliklar sharoitida harakatni davom ettirish, trener va jamoadoshlardan qayta aloqa izlash hamda muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyat strategiyasini qayta ko'rib chiqish kabi ko'rsatkichlar alohida e'tiborni talab qiladi.

Tadqiqot muammosi sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasini yaxlit va o'lganadigan psixologik tuzilma sifatida aniqlash hamda uning pedagogik-psixologik mezonlarini ishlab chiqish zaruratidan kelib chiqadi. Mazkur ko'nikmani ishonchli baholash sportchilarning rivojlanish ehtiyojlarini aniqlash, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, psixologik tayyorgarlik samaradorligini monitoring qilish va murabbiylik faoliyatini takomillashtirish uchun muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasining tarkibiy modelini nazariy jihatdan asoslash hamda ishlab chiqilgan tajribaviy so'rovnomaning omilli tuzilishi, ichki ishonchligi va mezonga bog'liq validligini modellashirilgan ma'lumotlar asosida tekshirishdan iborat. Tadqiqot gipotezasiga ko'ra, sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasi o'zaro bog'langan to'rtta komponentdan tashkil topadi va uning umumiy ko'rsatkichi avtonom sport motivatsiyasi, o'z-o'ziga samaradorlik hamda refleksivlik darajasi bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega bo'ladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot dizayni kesimiy psixometrik tadqiqot shaklida tuzildi. Model tanlanma 280 nafar sportchidan iborat: 140 nafar futbolchi va 140 nafar voleybolchi. Har bir sport turida 70 nafardan erkak va ayol qatnashchi nazarda tutildi. Ishtirokchilarning yoshi 18–27 yosh ($M=21,8$; $SD=2,4$), sport tajribasi 3–12 yil ($M=6,7$; $SD=2,3$) oralig'ida belgilandi. Sport malakasi bo'yicha 112 nafar II–III razryadli, 98 nafar I razryadli, 56 nafar sport ustaligiga nomzod va 14 nafar sport ustasi kiritildi.

1-jadval. Model tanlanmaning demografik va sport tavsiflari

Ko'rsatkich	Futbol (n=140)	Voleybol (n=140)	Jami (N=280)
Erkaklar / ayollar	70 / 70	70 / 70	140 / 140
Yosh, M/SD	21,9/2,5	21,7/2,3	21,8/2,4
Sport tajribasi, yil, M/SD	6,8/2,4	6,6/2,2	6,7/2,3
II–III razryad	58	54	112
I razryad	47	51	98
Sport ustaligiga nomzod	29	27	56
Sport ustasi	6	8	14

Tahlil va natijalar. Dastlabki tekshiruvlarda yetishmayotgan qiymatlar va keskin chet qiymatlar ulushi model bo'yicha qabul qilinadigan chegarada deb olindi. Bandlarning mutlaq asimmetriya koeffitsientlari 0,18–0,91, ekstess koeffitsientlari 0,11–1,08 oralig'ida bo'ldi. KMO=0,89 natija tanlanmaning omilli tahlil uchun yetarliligini, Bartlett testi esa korrelyatsion matritsaning birlik matritsadan farq qilishini ko'rsatdi ($\chi^2(496)=3496,2$; $p<0,001$). To'rt omilli yechim umumiy dispersiyaning 62,8 foizini izohladi.

2-jadval. SO*UIK–32 ning omilli tuzilishi va ichki ishonchligi

Komponent	Bandlar soni	Omil yuklamasi	Dispersiya, %	Cronbach α
Motivatsion-maqсадli	8	0,58–0,81	19,4	0,84
Rejalashtirish-tashkiliy	8	0,55–0,79	16,2	0,86
Refleksiv-tahliliy	8	0,54–0,76	14,7	0,82
Irodaviy-o'zini boshqarish	8	0,57–0,80	12,5	0,85
Umumiy shkala	32	—	62,8	0,92

Komponentlarning o'rtacha ko'rsatkichlari 61,8–67,4 ball oralig'ida bo'ldi. Eng yuqori qiymat motivatsion-maqсадli komponentda, eng past qiymat refleksiv-tahliliy komponentda qayd etildi. Bu holat sportchilarda rivojlanish istagi va maqsad

3-jadval. O'z ustida ishlash ko'nikmasining tavsifiy ko'rsatkichlari

Asosiy vosita sifatida “Sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmalari” tajribaviy so'rovnomasi (SO*UIK–32) loyihalashtirildi. U to'rtta subshkaladan tashkil topadi: (1) motivatsion-maqсадli komponent — rivojlanish ehtiyoji, shaxsiy maqsad va ichki javobgarlik; (2) rejalashtirish-tashkiliy komponent — uzoq va qisqa muddatli reja, ustuvorlik, vaqt va yuklamani boshqarish; (3) refleksiv-tahliliy komponent — monitoring, xato sabablarini aniqlash, qayta aloqa va tuzatish; (4) irodaviy-o'zini boshqarish komponenti — qat'iyat, chalg'ituvchilarni nazorat qilish va reja bajarilishini davom ettirish. Har bir komponent sakkiz banddan iborat. Javoblar 1 — “mutlaqo qo'shilmayman”dan 5 — “to'liq qo'shilaman”gacha baholanadi.

Mezonga bog'liq validlik uchun SMS-II sport motivatsiyasi shkalasining avtonom motivatsiya ko'rsatkichi [8], Schwarzer va Jerusalemning 10 bandli umumiy o'z-o'ziga samaradorlik shkalasi [9] hamda A.V. Karpov refleksivlik metodikasidan [10] foydalanildi. So'rovnoma bandlarini shakllantirishda konstrukt mazmunining to'liq qamrab olinishi, sodda va bir ma'noli ifoda, bandlarning o'zaro takrorlanmasligi hamda sportga xos vaziyatlardan foydalanish tamoyillariga amal qilindi [11].

Statistik tahlil tavsifiy statistika, band–umumiy ball korrelyatsiyasi, Cronbach alfa, Kaiser–Meyer–Olkin mezoni, Bartlett sferiklik testi, asosiy o'qlar usulidagi eksplorator omilli tahlil va oblimin aylantirish, shuningdek Pearson korrelyatsiyalaridan iborat. Omillar soni nazariy model, scree-grafik va parallel tahlil natijalarining birgalikdagi talqini orqali belgilanadi. Omil yuklamasi 0,40 dan yuqori, tuzatilgan band–umumiy korrelyatsiyasi 0,30 dan yuqori bo'lishi ishchi mezon sifatida olindi [11, 12]. Hisob-kitoblar ikki tomonlama $\alpha=0,05$ darajasida talqin qilindi.

1-jadval. Model tanlanmaning demografik va sport tavsiflari

Bandlarning asosiy omil yuklamalari 0,54–0,81 oralig'ida, ikkilamchi yuklamalar esa 0,30 dan past bo'ldi. Subshkalalar bo'yicha Cronbach alfa 0,82–0,86, umumiy shkala bo'yicha 0,92 ni tashkil etdi. Tuzatilgan band–umumiy korrelyatsiyalar 0,44–0,72 oralig'ida bo'lib, bandlarni chiqarish umumiy ishonchlikni mazmunli oshirmadi. Bu ko'rsatkichlar tajribaviy shkalaning dastlabki ichki muvofiqligini qo'llab-quvvatlaydi, ammo mustaqil real tanlanmada tasdiqlovchi omilli tahlil o'tkazish zaruratini bekor qilmaydi.

2-jadval. SO*UIK–32 ning omilli tuzilishi va ichki ishonchligi

mavjud bo'lsa-da, bajarilgan mashg'ulotni yozma yoki tizimli tahlil qilish, xato sababini ajratish va keyingi rejani ma'lumot asosida tuzatish odati nisbatan sustroq shakllangan bo'lishi mumkinligini bildiradi.

Komponent	M/SD	Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja
Motivatsion-maqsadli	67,4/10,8	74 (26,4%)	144 (51,4%)	62 (22,1%)
Rejalashtirish-tashkiliy	64,1/11,2	93 (33,2%)	139 (49,6%)	48 (17,1%)
Refleksiv-tahliliy	61,8/10,5	111 (39,6%)	134 (47,9%)	35 (12,5%)
Irodaviy-o'zini boshqarish	65,6/10,1	82 (29,3%)	150 (53,6%)	48 (17,1%)
Umumiy ko'rsatkich	64,7/9,1	87 (31,1%)	142 (50,7%)	51 (18,2%)

Umumiy SO'UIK-32 ko'rsatkichi avtonom sport motivatsiyasi bilan $r=0,62$, umumiy o'z-o'ziga samaradorlik bilan $r=0,58$ va refleksivlik bilan $r=0,55$ darajada bog'landi (barchasida $p<0,001$). Sport tajribasi bilan bog'lanish kichik, ammo ijobiy bo'ldi

($r=0,21$; $p<0,001$). Komponentlararo korrelyatsiyalar $r=0,49-0,68$ oralig'ida bo'lib, ular bir umumiy konstruktning o'zaro bog'liq, biroq mazmunan ajraladigan qismlari ekanini ko'rsatadi.

4-jadval. SO'UIK-32 ning mezonga bog'liq korrelyatsiyalari

Tashqi mezon	r	p	Talqin
Avtonom sport motivatsiyasi (SMS-II)	0,62	<0,001	Katta ijobiy bog'lanish
Umumiy o'z-o'ziga samaradorlik	0,58	<0,001	O'rta-katta ijobiy bog'lanish
Refleksivlik	0,55	<0,001	O'rta-katta ijobiy bog'lanish
Sport tajribasi	0,21	<0,001	Kichik ijobiy bog'lanish

Model natijalari sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasini to'rtta komponentli tizim sifatida talqin qilindi. Ushbu tuzilma Zimmermanning oldindan fikrlash-bajarish-refleksiya sikliga [2] mos keladi: motivatsion-maqsadli va rejalashtirish-tashkiliy komponentlar oldindan fikrlashga, irodaviy-o'zini boshqarish bajarish bosqichiga, refleksiv-tahliliy komponent esa natijani baholash va keyingi siklni tuzatishga taalluqlidir. Shunday qilib, o'z ustida ishlash alohida odatlar yig'indisi emas, balki qayta aloqa orqali yangilanadigan boshqaruv tizimi sifatida namoyon bo'ladi.

Avtonom motivatsiya bilan kuchli bog'lanish sportchi o'z rivojlanishini shaxsan muhim deb bilganida reja va monitoringni barqarorroq amalga oshirishi haqidagi nazariy fikrni qo'llab-quvvatlaydi. SMS-II o'zini belgilash nazariyasi asosida ichki, integratsiyalashgan va identifikatsiyalashgan motivatsiyani ajratadi [8]. O'z-o'ziga samaradorlik bilan bog'lanish esa murakkab vazifani bajarishga qodirlik ishonchi strategiya tanlash va qiyinchilikda davom etish bilan birga kechishini bildiradi [9]. Refleksivlik bilan korrelyatsiya konstruktning nazariy yaqinligini tasdiqlaydi, biroq ularning aynan bir tushuncha emasligini ham ko'rsatadi: refleksiya o'z ustida ishlashning zarur qismi, ammo maqsad, reja va irodaviy ijro bo'lmasa mustaqil rivojlanish sikli yakunlanmaydi.

Refleksiv-tahliliy komponentning nisbatan pastligi amaliy jihatdan muhim. Trenerlar odatda natija va xatoni og'zaki aytadi, lekin sportchining xatoni mustaqil tahlil qilishi, dalil bilan asoslash va keyingi mashg'ulotga tuzatish kiritishi doim ham tizimli o'rgatilmaydi. Shu sababli mashg'ulot kundaligi, videoni o'z-o'zini tahlil qilish, "maqsad-amal-natija-tuzatish" protokoli va qisqa refleksiv suhbatlar pedagogik vosita sifatida tavsiya etiladi. McCardle va hamkorlari ham sport amaliyotida o'zini boshqarib o'rganish tadqiqotlari faqat o'zini baholash bilan cheklanmay, amaliyotning real jarayonlarini o'lchashi zarurligini ta'kidlaydi [13].

Xulosa. Sportchilarda o'z ustida ishlash ko'nikmasi motivatsion-maqsadli, rejalashtirish-tashkiliy, refleksiv-tahliliy va irodaviy-o'zini boshqarish komponentlaridan iborat siklik tizim sifatida tavsiflandi. SO'UIK-32 tajribaviy so'rovnomasining model ko'rsatkichlari to'rt omilli tuzilma, yuqori ichki muvofiqlik va kutilgan yo'nalishdagi mezon korrelyatsiyalarini namoyon etdi. Tanlanmada refleksiv-tahliliy faoliyatning nisbatan sustligi sport mashg'ulotlarida yozma monitoring, xato tahlili va keyingi maqsadni tuzatish texnologiyalarini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

- 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. <https://lex.uz/docs/-4711327>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/S15430421TIP4102_2
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206. <https://doi.org/10.1080/104132001753149883>
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G., & Visscher, C. (2012). Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 24–38. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645132>
- Bartulovic, D., Young, B. W., & Baker, J. (2017). Self-regulated learning predicts skill group differences in developing athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 61–69. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.006>
- Reverberi, E., Gozzoli, C., D'Angelo, C., Lanz, M., & Sorgente, A. (2021). The Self-Regulation of Learning-Self-Report Scale for sport practice: Validation of an Italian version for football. *Frontiers in Psychology*, 12, 604852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.604852>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Карпов, А. В. (2003). Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, 24(5), 45–57.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309–319. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- McCardle, L., Young, B. W., & Baker, J. (2018). Two-phase evaluation of the validity of a measure for self-regulated learning in sport practice. *Frontiers in Psychology*, 9, 2641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02641>
- McCardle, L., Young, B. W., & Baker, J. (2019). Self-regulated learning and expertise development in sport: Current status, challenges, and future opportunities. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 112–138. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381141>