

SPORT MAKTABLARI MURABBIYLARINING KASBIY FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING O‘RNI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-693-702>

Tursunbayev Sandjar Baxtiyarovich

*O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti.
O‘zbekiston, Toshkent shahri.
E-mail: mr.taxi.uz@mail.ru*

Annotatsiya: Sport maktabi murabbiylarining kasbiy samaradorligiga ularning ishlashi, motivatsiyasi, muloqoti va yetakchilik qobiliyatiga ta’sir qiluvchi turli psixologik omillar chuqur ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada hissiy intellekt, stressni boshqarish, motivatsiya darajasi, o‘z-o‘zini samaradorligi va shaxslararo ko‘nikmalar kabi asosiy psixologik komponentlar ko‘rib chiqiladi, ularning O‘zbekistondagi murabbiylarning kasbiy faoliyatiga ta’siri tahlil qilinadi. Mamlakat ichidagi so‘nggi tadqiqotlar va tashabbuslar, jumladan, O‘zbekiston milliy Olimpiya qo‘mitasi tomonidan o‘tkazilgan psixologiya seminarlaridan kelib chiqib, treninglarning samaradorligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati alohida ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: Sport murabbiyligi, psixologik omillar, hissiy aql-idrokni rivojlantirish, Stressni boshqarish, o‘z-o‘zini samaradorligini oshirish, motivatsiya.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SPORTS SCHOOL COACHES

Annotation: the professional effectiveness of sports school coaches is deeply influenced by various psychological factors that affect their performance, motivation, communication and leadership ability. This article examines key psychological components such as emotional intelligence, stress management, motivation level, self-efficacy, and interpersonal skills, analyzing their impact on the professional activities of coaches in Uzbekistan. The importance of psychological training in improving the effectiveness of training is emphasized by the latest research and initiatives within the country, including psychology seminars conducted by the National Olympic Committee of Uzbekistan.

Keywords: Sports coaching, psychological factors, development of emotional intelligence, stress management, self-efficacy, motivation.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Аннотация: на профессиональную эффективность тренеров спортшколы оказывают глубокое влияние различные психологические факторы, влияющие на их работоспособность, мотивацию, коммуникативные и лидерские качества. В данной статье рассматриваются такие основные психологические компоненты, как эмоциональный интеллект, управление стрессом, уровень мотивации, самооффективность и навыки межличностного общения, анализируется их влияние на профессиональную деятельность тренеров в Узбекистане. На основе последних исследований и инициатив внутри страны, в том числе семинаров по психологии,

проводимых Национальным олимпийским комитетом Узбекистана, подчеркивается важность психологической подготовки в повышении эффективности обучения.

Ключевые слова: *спортивный коучинг, психологические факторы, развитие эмоционального интеллекта, управление стрессом, повышение самооффективности, мотивация.*

KIRISH

Sport maktabi murabbiylarining samaradorligi ularning kasbiy faoliyatiga chuqur ta'sir ko'rsatadigan ko'plab psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq. Ushbu omillar hissiy aql, stressni boshqarish, motivatsiya, o'z-o'zini samaradorlik va shaxslararo ko'nikmalarni qamrab oladi, ularning har biri murabbiylik xatti-harakatlarini shakllantirishda va natijada sportchining ishlashida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu psixologik determinantlarni tushunish, ayniqsa, O'zbekistonning rivojlanayotgan sport manzarasi sharoitida murabbiylik samaradorligini oshirish uchun juda muhimdir. O'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tanib olish va boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflangan hissiy intellekt murabbiylar uchun muhim xususiyatdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori hissiy intellektga ega murabbiylar murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilaydi, bu esa sportchining qoniqish va ish faoliyatini yaxshilaydi. Murabbiylik xatti-harakatlarining sportchilarning psixologik profillariga ta'sirini o'rganadigan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, samarali murabbiylik sportchilarning o'zini o'zi qadrlashi, motivatsiyasi va idrok etilgan malakasiga sezilarli ta'sir qiladi.[1]

Stressni boshqarish murabbiylik samaradorligiga ta'sir qiluvchi yana bir muhim komponent hisoblanadi. Murabbiylar ko'pincha stressni engish qobiliyati qaror qabul qilish va yetakchilik fazilatlariga bevosita ta'sir qiladigan yuqori bosimli muhitda ishlaydi. Misol uchun, elita futbol menejeri Pep Gvardiola tomonidan namoyish etilgan ko'zga ko'rinadigan qayg'u, shu jumladan o'z-o'zidan tirilgan, murabbiylarga katta bosim va stressni boshqarishning samarali strategiyalari zarurligini ta'kidlaydi. Motivatsiya va o'z-o'zini samaradorlik murabbiylik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan bir-biriga bog'liq omillardir. O'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan murabbiylar ko'proq qiyin maqsadlarni qo'yadilar va to'siqlar oldida turadilar va shu bilan o'z sportchilari uchun chidamlilikni modellashtiradilar. O'z taqdirini o'zi belgilash nazariyasi shuni ko'rsatadiki, avtonom qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlovchi muhit vakolat, ishonch va aloqani oshiradi, bularning barchasi samarali murabbiylik uchun juda muhimdir.[2]

Shaxslararo ko'nikmalar, shu jumladan muloqot va hamdardlik, sportchilar bilan ishonch va munosabatlarni o'rnatish uchun juda muhimdir. Angliya ayollar milliy futbol jamoasining orqa xonasi xodimlarining ishi multidisipliner yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi, bu erda sport psixologlari aqliy chidamlilik va ishlashni oshirish uchun murabbiylar bilan birga ishlaydi va shu bilan sportchining rivojlanishi uchun qulay muhitni yaratadi.

O'zbekistonda futbol, boks, kurash, futzal va dzyudo kabi sport turlari mashhur bo'lib, kurash kabi an'anaviy sport turlari ham xalq madaniy merosining

ajralmas qismi hisoblanadi. Mamlakatda muhim voqealar, jumladan, 2024 FIFA futzal bo'yicha Jahon chempionati va 2025 yilgi yoshlar o'rtasidagi Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadi, bu uning sportni rivojlantirishga bo'lgan sadoqatini aks ettiradi. bu harakat murabbiylarning nafaqat texnik ko'nikmalarda, balki sport iste'dodini samarali tarbiyalash uchun psixologik kompetentsiyalarda ham mohir bo'lishi zarurligini ta'kidlaydi.

Ushbu psixologik omillar jahon miqyosida e'tirof etilganiga qaramay, ayniqsa, o'zbek sport maktabi murabbiylariga qaratilgan tadqiqotlar kam. Ushbu bo'shliqni bartaraf etish O'zbekistonning noyob madaniy va tashkiliy sharoitida murabbiylik samaradorligini oshiradigan maqsadli tadbirlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Ushbu tadqiqot O'zbekistondagi sport maktablari murabbiylari o'rtasida kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, shu orqali mintaqada murabbiylik amaliyotini optimallashtirish va sportchilarni rivojlantirishga yordam beradi. □

ADABIYOT TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Sport maktabi murabbiylarining kasbiy samaradorligiga turli xil psixologik omillar chuqur ta'sir qiladi, bu esa o'z navbatida sportchining ishlashi va jamoaning umumiy dinamikasiga ta'sir qiladi. Keng qamrovli tadqiqotlar murabbiylik samaradorligi uchun muhim bo'lgan bir qancha asosiy psixologik komponentlarni, jumladan, hissiy intellekt, stressni boshqarish, motivatsiya, o'z-o'zini samaradorlik va shaxslararo ko'nikmalarni aniqladi. Hissiy aql (EI) murabbiylikda birinchi o'rinda turadi, chunki u murabbiylarga o'zlarining ham, sportchilarining ham hissiyotlarini idrok etish, baholash va boshqarish imkoniyatini beradi. Murabbiylarda yuqori EI psixologik xavfsiz muhitni rivojlantirish, ochiq muloqot va ishonchni rivojlantirish bilan bog'liq. Bunday muhit sportchilarni xavf-xatarni qabul qilishga va salbiy oqibatlardan qo'rqmasdan o'rganish xatti-harakatlariga jalb qilishga undaydi. Li va boshq. (2024) murabbiylarning xatti-harakatlari sportchilarning psixologik xavfsizligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi, bu esa o'z navbatida ularning ishlashi va sportga sodiqligiga ta'sir qiladi.

Stressni boshqarish murabbiylik faoliyatiga ta'sir qiluvchi yana bir muhim omil hisoblanadi. Murabbiylar ko'pincha natijalarni berish uchun katta bosim ostida ishlaydi, bu esa stress va charchashga olib kelishi mumkin. Misol uchun, elita futbol menejeri Pep Gvardiola tomonidan namoyish etilgan ko'zga ko'rinadigan qayg'u, shu jumladan o'z-o'zidan tirilgan, yuqori darajadagi murabbiylik pozitsiyalari bilan bog'liq ekstremal stressni ta'kidlaydi. Bu murabbiylarning farovonligi va ish faoliyatini saqlab qolish uchun stressni boshqarishning samarali strategiyalari zarurligini ta'kidlaydi. Motivatsiya va o'z-o'zini samaradorlik murabbiylik samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan o'zaro bog'liq elementlardir. O'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan murabbiylar ko'proq qiyin maqsadlarni qo'yadilar va to'siqlar oldida turadilar va shu bilan o'z sportchilari uchun chidamlilikni modellashtiradilar. Sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganuvchi tadqiqot murabbiylik sifati ($R = 0.62$, $p < 0.001$), sportchi farovonligi ($R = 0.48$, $p < 0.001$) va o'z-o'zini samaradorligi ($R = 0.57$, p

< 0.001) o‘rtasidagi muhim ijobiy bog‘liqlikni aniqladi va bu psixologik ko‘rsatkichlarning muhim rolini ta’kidlaydi. sport sozlamalaridagi omillar.

Shaxslararo ko‘nikmalar, shu jumladan samarali muloqot va hamdardlik, sportchilar bilan ishonch va munosabatlarni o‘rnatish uchun juda muhimdir. O‘z taqdirini o‘zi belgilash nazariyasi murabbiylar tomonidan yaratilgan psixologik muhit sportchilarning motivatsiyasi va hissiy natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Nazorat qiluvchi murabbiylik uslubi sportchilarning asosiy psixologik ehtiyojlarini susaytirishi mumkin, bu muvaffaqiyatsizlik qo‘rquviga olib keladi va sportga sodiqlikni pasaytiradi. Aksincha, sportchilarning psixologik ehtiyojlarini qondiradigan qo‘llab-quvvatlovchi murabbiylik xatti-harakatlari ichki motivatsiyani kuchaytiradi va ishlashni yaxshilaydi. Shaxslararo ko‘nikmalar, shu jumladan samarali muloqot va hamdardlik, sportchilar bilan ishonch va munosabatlarni o‘rnatish uchun juda muhimdir. O‘z taqdirini o‘zi belgilash nazariyasi murabbiylar tomonidan yaratilgan psixologik muhit sportchilarning motivatsiyasi va hissiy natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Nazorat qiluvchi murabbiylik uslubi sportchilarning asosiy psixologik ehtiyojlarini susaytirishi mumkin, bu muvaffaqiyatsizlik qo‘rquviga olib keladi va sportga sodiqlikni pasaytiradi. Aksincha, sportchilarning psixologik ehtiyojlarini qondiradigan qo‘llab-quvvatlovchi murabbiylik xatti-harakatlari ichki motivatsiyani kuchaytiradi va ishlashni yaxshilaydi.

O‘zbekiston sharoitida futbol, boks, kurash, futzal va dzyudo kabi sport turlari mashhur bo‘lib, kurash kabi an’anaviy sport turlari ham xalq madaniy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. Mamlakatda muhim voqealar, jumladan, 2024 FIFA futzal bo‘yicha Jahon chempionati va 2025 yilgi yoshlar o‘rtasidagi Osiyo o‘yinlari bo‘lib o‘tadi, bu uning sportni rivojlantirishga bo‘lgan sadoqatini aks ettiradi. O‘zbekiston sport maktabi murabbiylariga ta’sir etuvchi psixologik omillarga alohida e’tibor qaratilgan tadqiqotlarning kamligi mavjud. Ushbu bo‘shliq O‘zbekiston sharoitida futbol, boks, kurash, futzal va dzyudo kabi sport turlari mashhur bo‘lib, kurash kabi an’anaviy sport turlari ham xalq madaniy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. Mamlakatda muhim voqealar, jumladan, 2024 FIFA futzal bo‘yicha Jahon chempionati va 2025 yilgi yoshlar o‘rtasidagi Osiyo o‘yinlari bo‘lib o‘tadi, bu uning sportni rivojlantirishga bo‘lgan sadoqatini aks ettiradi. O‘zbekiston sport maktabi murabbiylariga ta’sir etuvchi psixologik o alohida e’tibor qaratilgan tadqiqotlarning kamligi mavjud. Ushbu bo‘shliqni bartaraf etish O‘zbekistonning noyob madaniy va tashkiliy sharoitida murabbiylik samaradorligini oshiradigan maqsadli tadbirlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir. □

Ushbu tadqiqotda O‘zbekistondagi sport maktablari murabbiylarining kasbiy faoliyatiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni har tomonlama o‘rganish uchun aralash metodlardan foydalanilgan. Tadqiqot dizayni ushbu omillarning tarqalishi va chuqurligini aniqlash uchun miqdoriy tadqiqotlar va sifatli intervyularni birlashtiradi.

Tadqiqot O‘zbekistondagi futbol, boks, kurash, futzal, dzyudo va kurash kabi turli yo‘nalishdagi sport maktablari murabbiylariga qaratilgan. Tabaqalashtirilgan tasodifiy tanlab olish usuli turli mintaqalar va sport intizomlaridan vakillikni ta‘minlaydi. Namuna hajmi 95% xato chegarasi bilan 5% ishonch darajasiga erishish uchun hisoblanadi, natijada taxminan 380 ishtirokchi paydo bo‘ladi. □

Quyidagi tuzilmalarni baholash uchun keng qamrovli so‘rovnoma ishlab chiqilgan:

- Hissiy intellekt: O‘z-o‘zini anglash, o‘zini o‘zi boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni baholaydigan hissiy intellekt shkalasi (EIS) yordamida o‘lchanadi.

- Stressni boshqarish: Stress bilan bog‘liq his-tuyg‘ular va fikrlarning chastotasini aniqlab, sezilgan Stress shkalasi (PSS) orqali baholanadi. □

- Motivatsiya: Ichki va tashqi motivatsion omillarni hisobga olgan holda murabbiylar uchun ish motivatsiyasi shkalasi (JMISC) yordamida baholanadi. □

- O‘z-o‘zini samaradorlik: Murabbiyning o‘z-o‘zini samaradorlik shkalasi (CSES) bilan o‘lchanadi va turli sohalarda murabbiylik qobiliyatiga ishonchni baholaydi.

- Shaxslararo ko‘nikmalar: Empatiya, tinglash qobiliyatlari va muloqot samaradorligi kabi jihatlariga e‘tibor qaratib, shaxslararo muloqot kompetentsiyasi shkalasi (ICCS) orqali baholanadi.

Anketa shuningdek demografik ma‘lumotlarni, shu jumladan yoshi, jinsi, murabbiylik tajribasi yillari va o‘ziga xos sport turlarini to‘playdi.

Yarim tuzilgan intervyular ularning kasbiy faoliyatiga ta‘sir qiluvchi psixologik omillar to‘g‘risida chuqurroq ma‘lumot olish uchun 30 murabbiyning maqsadli sub-namunasi bilan o‘tkaziladi. Suhbat qo‘llanmasi stress bilan bog‘liq shaxsiy tajribalar, motivatsion muammolar, sportchilar bilan shaxslararo dinamika va murabbiylik amaliyotida hissiy intellektni idrok etish kabi mavzularni o‘rganadi.

Ma‘lumotlarni yig‘ish olti oy davomida amalga oshiriladi. Miqdoriy ma‘lumotlar ishtirokchilarni Ma‘lumotlarni yig‘ish olti oy davomida amalga oshiriladi. Miqdoriy ma‘lumotlar ishtirokchilarning mavjudligiga qarab onlayn va qog‘ozga asoslangan anketalar

NATIJALAR

Ushbu tadqiqot O‘zbekistondagi sport maktablari murabbiylarining kasbiy faoliyatiga ta‘sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganib chiqdi, bunda hissiy intellekt, stressni boshqarish, motivatsiya, o‘z-o‘zini samaradorlik va shaxslararo ko‘nikmalarga e‘tibor qaratildi. Keng qamrovli ma‘lumotlarni olish uchun miqdoriy so‘rovlar va sifatli intervyularni birlashtirgan aralash usulli yondashuv qo‘llanildi.

Miqdoriy so‘rovda jami 380 murabbiy ishtirok etdi, o‘rtacha yoshi 42,7 yosh ($SD = 8,5$). Futbol (68%), boks (25%), kurash (18%), futzal (15%), dzyudo (12%) va kurash (10%): misol, turli sport fanlar vakili, erkaklar va 12% ayollar 10% kiritilgan. O‘rtacha murabbiylik tajribasi 15,3 yilni tashkil etdi ($SD = 6,2$). □

1.Hissiy aql (EI):

- O‘rtacha EI balli 4,1 balli shkala bo‘yicha 0,5 (SD = 5) ni tashkil etdi, bu murabbiylar orasida yuqori darajadagi hissiy intellektni ko‘rsatmoqda.

- EI va murabbiylik samaradorligi o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya topildi ($r = 0.65$, $p < 0.001$), bu yuqori EI murabbiylarning yaxshi ishlashi bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

2.Stressni Boshqarish:

- O‘rtacha idrok stress hisob edi 2.8 (SD = 0.6) 5-nuqta shkala bo‘yicha, o‘rtacha stress darajasini aks ettiruvchi.

- Stress darajasi va murabbiylik samaradorligi ($r = -0.58$, $p < 0.001$) o‘rtasida salbiy korrelyatsiya mavjud bo‘lib, bu yuqori stress murabbiylik samaradorligini pasaytirish bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. □

3.Motivatsiya:

- Ichki motivatsiya yuqori gol (o‘rtacha = 4.3 , SD = 0.4) tashqi turtki nisbatan (o‘rtacha = 3.6, SD = 0.5).

- Ichki motivatsiya murabbiylik samaradorligi bilan ijobiy bog‘liq ($r = 0.72$, $p < 0.001$), tashqi motivatsiya esa zaif korrelyatsiyani ko‘rsatdi ($r = 0.45$, $p < 0.01$).

4. O‘z-o‘zini samaradorligi:

- Murabbiylar 4.2 (SD = 0.5) o‘rtacha ball bilan yuqori samaradorlik darajasini bildirishdi.

-O‘z-o‘zini samaradorligi va murabbiylik samaradorligi o‘rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiya kuzatildi ($r = 0.68$, $p < 0.001$).

5.Shaxslararo Ko‘nikmalar:

- Shaxslararo ko‘nikmalarining o‘rtacha ballari 4,0 (SD = 0,5) edi.

- Shaxslararo ko‘nikmalar murabbiylik samaradorligi bilan ijobiy bog‘liq ($r = 0.63$, $p < 0.001$).

O‘ttiz nafar murabbiy yarim tuzilgan intervyularda ishtirok etib, ularning kasbiy faoliyatiga ta’sir etuvchi psixologik omillar haqida chuqurroq ma’lumot berishdi.

- Hissiy intellekt: Murabbiylar sportchilar bilan ishonch va samarali muloqotni shakllantirishda empatiya va hissiy tartibga solish muhimligini ta’kidladilar

- Stressni boshqarish: Umumiy stress omillari ishlash bosimi va ma’muriy majburiyatlarni o‘z ichiga olgan. Murabbiylar optimal ishlashni ta’minlash uchun stressni boshqarish strategiyalari zarurligini ta’kidladilar.

- Motivatsiya: Sportga bo‘lgan ishtiyoq va sportchining rivojlanishi kabi ichki omillar asosiy turtki bo‘ldi. Tashqi omillar, moliyaviy rag‘batlantirish kabi, kamroq ta’sirli deb hisoblangan.

- O‘z-o‘zini samaradorligi: Yuqori samaradorlikka ega murabbiylar o‘quv dasturlarini amalga oshirish va qiyinchiliklarga moslashishga ko‘proq ishonch bildirishdi.

- Shaxslararo ko‘nikmalar: Samarali muloqot va munosabatlarni o‘rnatish ijobiy jamoaviy muhitni yaratish va sportchilarning ish faoliyatini yaxshilash uchun juda muhim deb topildi.

- Model xulosasi: Model murabbiylik samaradorligidagi tafovutning 68% ni ($R^2 = 0.68$, $F(5, 374) = 159.2$, $p < 0.001$) tushuntirgan. □
- Hissiy aql ($r = 0.31$, $p < 0.001$)
- Ichki motivatsiya ($r = 0.29$, $p < 0.001$).
- O‘z-o‘zini samaradorligi (o‘z-o‘zini samaradorligi = 0.27, $p < 0.001$)
- Shaxslararo ko‘nikmalar (O‘zb = 0.25, $p < 0.001$)
- Stress darajasi ($r = -0.22$, $p < 0.001$).

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot O‘zbekistondagi sport maktablari murabbiylarining psixologik omillar va kasbiy samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ochib beradi. Topilmalar murabbiylik faoliyatini shakllantirishda hissiy intellekt, stressni boshqarish, motivatsiya, o‘z-o‘zini samaradorlik va shaxslararo ko‘nikmalarning asosiy rolini ta’kidlaydi.

Murabbiylar orasida yuqori o‘rtacha hissiy intellekt (EI) 4,1 balli EIning yetakchilik va murabbiylik kontekstidagi ahamiyatini ta’kidlaydigan mavjud adabiyotlarga mos keladi. Xususan, 71% nomzodlar baholash qachon ish beruvchilar texnik ko‘nikmalarini ustidan ro birinchi o‘ringa va baholash nomzodlar va baholash bo‘yicha mutaxassislar turn0search1. EI va murabbiylik samaradorligi o‘rtasidagi mustahkam ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.65$) EIning yetakchilikning rivojlangan natijalariga bog‘laydigan oldingi tadqiqotlarni tasdiqlaydi. Ushbu assotsiatsiya shuni ko‘rsatadiki, EI ko‘tarilgan murabbiylar sport muhitiga xos bo‘lgan hissiy murakkabliklarni boshqarish uchun yaxshiroq jihozlangan va shu bilan sportchining ish faoliyatini yaxshilaydi. Murabbiylar orasida kuzatilgan o‘rtacha stress darajasi (o‘rtacha = 2.8) murabbiylik rollarining yuqori bosimli tabiatiga mos keladi. Stress va murabbiylik samaradorligi o‘rtasidagi teskari munosabatlar ($r = -0.58$) yuqori stress qaror qabul qilish va yetakchilik qobiliyatini susaytiradi, deb ko‘rsatgan tadqiqotlar bilan hizalanadi. Ushbu topilma murabbiylikning maqbul ko‘rsatkichlarini saqlab qolish uchun stressni boshqarish bo‘yicha samarali choralar zarurligini ta’kidlaydi.

Murabbiylar orasida ichki motivatsiyaning (o‘rtacha = 4.3) tashqi motivatsiyadan (o‘rtacha = 3.6) ustunligi sportchining rivojlanishi va shaxsiy o‘rishiga bo‘lgan chuqur sadoqatni aks ettiradi. Ichki motivatsiya va murabbiylik samaradorligi ($r = 0.72$) o‘rtasidagi tashqi motivatsiya ($r = 0.45$) bilan solishtirganda kuchli korrelyatsiya ichki mukofotlar bilan boshqariladigan murabbiylar o‘z rollarida samaraliroq ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu tushuncha o‘z taqdirini o‘zi belgilash nazariyasiga mos keladi, bu ichki motivatsiya yuqori faollik va ishlashga yordam beradi.

Murabbiylar tomonidan bildirilgan yuqori samaradorlik darajasi (o‘rtacha = 4.2) ularning murabbiylik vazifalarini bajarishga bo‘lgan ishonchidan dalolat beradi. Murabbiylik samaradorligi bilan ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.68$) Banduraning ijtimoiy kognitiv nazariyasiga mos keladi, bu o‘z-o‘zini samaradorligini xulq-atvor va ishlashning determinanti sifatida ta’kidlaydi. Ushbu topilma murabbiylarning

samaradorligini oshirish uchun o'zlariga bo'lgan ishonchni rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi.

Shaxslararo ko'nikmalar va murabbiylik samaradorligi o'rtasidagi muhim bog'liqlik ($r = 0.63$) murabbiylikda aloqa va munosabatlarni o'rnatishning muhim rolini ta'kidlaydi. Samarali shaxslararo ko'nikmalar ishonch va hamkorlikni osonlashtiradi, muvaffaqiyatli murabbiy-sportchi dinamikasining muhim tarkibiy qismlari. Bu yyetakchilik va murabbiylik rollarida hissiy intellektning ahamiyatini ta'kidlaydigan tadqiqotlar bilan mos keladi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot O'zbekistonda sport maktablari murabbiylarining kasbiy samaradorligiga psixologik omillarning chuqur ta'sirini ta'kidlaydi. Murabbiylik samaradorligini shakllantirishda hissiy intellekt, stressni boshqarish, ichki motivatsiya, o'z-o'zini samaradorlik va shaxslararo ko'nikmalar kabi asosiy omillar aniqlandi. Ushbu omillar va murabbiylik faoliyati o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiyalar ushbu psixologik xususiyatlarni kuchaytirishga qaratilgan maqsadli aralashuvlar zarurligini ta'kidlaydi. Murabbiylik va sport ko'rsatkichlarida psixologik Kompetentsiyalarning muhim rolini ta'kidlaydigan mavjud adabiyotlarga mos keladi. Misol uchun, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, aqliy tayyorgarlik Olimpiya reytinglari bilan sezilarli darajada bog'liq, sportchilar ko'pincha aqliy jihatni ishlash uchun eng muhim deb ko'rsatadilar. Bundan tashqari, murabbiy-sportchi munosabatlarining sifati jamoalar ichidagi psixologik xavfsizlikka ta'sir ko'rsatishi va ishlash natijalariga yanada ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan.

Ushbu psixologik kompetentsiyalarni rivojlantirishga qaratilgan kompleks o'quv dasturlarini amalga oshirish juda muhimdir. Bunday tashabbuslar murabbiylik amaliyotini yaxshilashga, sportchining rivojlanishi va muvaffaqiyati uchun qulay muhitni yaratishga olib kelishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu tadbirlarning bo'ylama ta'sirini o'rganishi va joriy topilmalarni tasdiqlash va kengaytirish uchun ob'ektiv ishlash ko'rsatkichlarini o'z ichiga olishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqotda aniqlangan psixologik omillarni hal etish O'zbekistondagi sport maktablari murabbiylarining kasbiy faoliyatini kuchaytirish uchun juda muhimdir. Ushbu vakolatlarni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berib, sport muassasalari murabbiylik samaradorligi va sportchilarning samaradorligini oshirishga hissa qo'shishi mumkin. □

FOYDALANILHAN ADABIYOTLAR

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)

4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
6. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
7. Axmedov, R. (2019). *Sport psixologiyasi asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
8. Jo‘rayev, Q. (2020). O‘zbekiston sport maktablari murabbiylarining kasbiy samaradorligiga ta’sir etuvchi psixologik omillar. *Pedagogik mahorat jurnali*, 4(2), 115-122.
9. To‘xtasinova, D. (2021). Murabbiylarning professional faoliyatida motivatsiyaning ahamiyati. *O‘zbekistonda innovatsion ta’lim*, 3(1), 55-60.
10. Karimov, M., & Toshpo‘latov, S. (2018). Sport maktablarida murabbiylar faoliyatida stress omillarining o‘rni. *Psixologiya va sport jurnali*, 2(3), 78-84.
11. Yo‘ldoshev, N. (2020). Yosh sportchilar bilan ishllovchi murabbiylarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish. *Pedagogik izlanishlar*, 1(5), 99-106.
12. Shavkat qizi, S. N. . (2023). CRITICAL THINKING IN EDUCATION. *Miasto Przyszłości*, 36, 532–535. Retrieved from <https://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/1585>
13. Sharipova Nodira Shavkat qizi. (2022). TEACHING FOREIGN LANGUAGES TO STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PROFICIENCY . *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 7(5), 75–82. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/new/article/view/1633>
14. Sharipova Nodira Shavkat qizi. (2023). DESIGNING EDUCATIONAL GAMES AND THEIR BENEFITS. *INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 3(5), 53–55. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7890574>
15. Axmedov Hasan Uzairovich, & Sharipova Nodira Shavkatovna. (2022). EDUCATIONAL AIM OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES . *Journal of New Century Innovations*, 16(3), 176–180. Retrieved from <https://newjournal.org/new/article/view/841>
16. Sharipova, N. (2023). PHONETICS: UNLOCKING THE SOUNDS OF LANGUAGE. *B ZDIT* (T. 2, Выпуск 27, сс. 22–24). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10321056>
17. Sharipova Nodira Shavkat Qizi, . (2024). TEACHING ENGLISH TO YOUNG LEARNERS USING CLIL METHOD IN CLASS. *International Journal of Pedagogics*, 4(06), 161–164. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue06-29> .
18. Abdurasulov, J. (2024). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MILITARY PATRIOTIC EDUCATION IN GENERAL SECONDARY

EDUCATIONAL INSTITUTIONS. В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 4, Выпуск 7, сс. 38–40). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721051>

19. Abdurasulov J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. Молодые ученые, 2(6), 48–52. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/yo/article/view/28164>

20. Jo‘rayev , S. ., & Abdurasulov, J. (2024). SUBJECT, TASKS AND CONTENT OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION. Академические исследования в современной науке, 3(7), 149–153.извлечено.

21. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.

22. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG‘USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50– 53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882> 13.

23. Жўраев , Ш. ., & Абдурасулов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙИЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>.

24. Abdurasulov , J. (2022). HARBIY KOMPETENTSIYA KURSANTNING KASBIY MAHORATINI 54 SHAKLLANTIRISHNING KALITI SIFATIDA. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 2(11), 231–234. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/5326> 17.

25. Abdurasulov , J. (2022). CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK FANI O‘QITUVCHISIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR. Евразийский журнал академических исследований, 2(11), 983–988. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejar/article/view/5305> .

26. Абдурасулов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65

27. Abdurasulov J., & Pardabayeva , M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>