

**SPORT MAKTABLARI TARBIYALANUVCHILARIDA KOPING STRATEGIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI****Choriyev Sirojiddin Bekpo'lat o'g'li**

Toshkent shahar Shayxontohur tumani 136- umumta'lim maktabi psixologi

**Ilmiy rahbar: p.f.d., prof Qodirov U. D**<https://orcid.org/0009-0001-2697-5338>

**ANNOTATSIYA:** Mazkur maqolada O'zbekiston sport maktablarining 5–11-sinf tarbiyalanuvchilarida koping strategiyalarni shakllantirishning psixologik va pedagogik ahamiyati tahlil qilinadi. Sport faoliyatida mag'lubiyat, musobaqa oldi xavotiri, jarohat, murabbiy yoki ota-ona bosimi, hakam qarorlari hamda tengdoshlar bilan raqobat kabi frustratsion vaziyatlar yosh sportchilarning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada R. Lazarus va S. Folkmanlarning stress va koping haqidagi transaksional modeli, A. Nicholls va R. Polmanning sportdagi koping bo'yicha tadqiqotlari hamda sport psixologiyasiga oid ilmiy qarashlar asosida mazkur muammoning nazariy jihatlarini yoritiladi. Turli sport turlari bo'yicha stressorlarning farqli xususiyatlari ko'rsatilib, O'zbekiston sport maktablari sharoitida koping strategiyalarni shakllantirishning amaliy yo'llari taklif etiladi.

**KALIT SO'ZLAR:** koping strategiya, sport maktabi, yosh sportchi, stress, frustratsiya, psixologik barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, sport motivatsiyasi, murabbiy, emotsional intellekt.

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье анализируется психолого-педагогическое значение формирования копинг-стратегий у учащихся 5–11 классов спортивных школ Узбекистана. Такие фрустрирующие ситуации в спортивной деятельности, как поражение, предсоревновательная тревожность, травмы, давление со стороны тренеров или родителей, судейские решения и конкуренция со сверстниками, оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние юных спортсменов. В статье на основе транзакционной модели стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, исследований А. Николлса и Р. Полмана по копингу в спорте, а также научных подходов спортивной психологии освещаются теоретические аспекты данной проблемы. Показываются специфические особенности стрессоров в различных видах спорта и

предлагаются практические пути формирования копинг-стратегий в условиях спортивных школ Узбекистана.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** копинг-стратегия, спортивная школа, юный спортсмен, стресс, фрустрация, психологическая устойчивость, саморегуляция, спортивная мотивация, тренер, эмоциональный интеллект.

**ABSTRACT:** This article analyzes the psychological and pedagogical significance of developing coping strategies among 5th–11th grade students in sports schools of Uzbekistan. Frustrating situations in athletic activities—such as defeat, pre-competition anxiety, injury, pressure from coaches or parents, referee decisions, and peer competition—directly affect the emotional state of young athletes. Based on R. Lazarus and S. Folkman's transactional model of stress and coping, research by A. Nicholls and R. Polman on coping in sports, and scientific perspectives in sports psychology, the article highlights the theoretical aspects of this issue. It demonstrates the distinct characteristics of stressors across various sports and proposes practical ways to develop coping strategies within the context of sports schools in Uzbekistan.

**KEYWORDS:** coping strategy, sports school, young athlete, stress, frustration, psychological resilience, self-regulation, sports motivation, coach, emotional intelligence.

**KIRISH.** Yosh sportchilarning sportdagi muvaffaqiyati faqat jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik bilim bilan belgilanmaydi. Musobaqa hamda mashg'ulot jarayonida paydo bo'ladigan stressli vaziyatlarni qanday qabul qilish, ularga qanday munosabat bildirish va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni davom ettirish qobiliyati ham sport natijasining muhim psixologik omili hisoblanadi. Sport maktablarida 5-sinfдан 11-sinfgacha ta'lim olayotgan tarbiyalanuvchilar rivojlanishning o'smirlik va ilk o'spirinlik bosqichlarini boshdan kechiradi. Bu davrda shaxsning o'zini baholashi, mustaqillikka intilishi, tengdoshlar fikriga sezgirligi va muvaffaqiyatga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan birga, emotsiyalarni boshqarish, uzoq muddatli maqsadni saqlash va impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish mexanizmlari hali to'liq barqarorlashmagan bo'ladi. Sport maktabi sharoitida yoshlar yuqori natija ko'rsatish talabi, qat'iy mashg'ulot rejimi, tanlov va saralash jarayonlari, jamoa ichidagi raqobat hamda musobaqalardagi baholash bilan muntazam to'qnashadi. Bunday vaziyatlar ayrim sportchilarda rivojlanishga undovchi eustressni yuzaga keltirsa, boshqalarida uzoq davom etadigan xavotir, o'ziga ishonchsizlik, tajovuzkorlik yoki sportdan voz kechish istagini paydo qilishi mumkin. Mazkur farq ko'p jihatdan

sportchining koping strategiyalariga, ya'ni qiyinchilik va stressni yengib o'tish usullariga bog'liq.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI.** Koping tushunchasi psixologiya fanida R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash nazariyasi bilan bevosita bog'liq. Ularning fikricha, stress insonning tashqi vaziyat bilan to'qnashganidan emas, balki ushbu vaziyatni qanday baholaganidan kelib chiqadi.[1] Shaxs avvalo vaziyatni xafv, yo'qotish yoki sinov sifatida baholaydi, keyin esa uni yengish uchun o'zida yetarli resurs bor-yo'qligini aniqlaydi. Yosh futbolchi qulay vaziyatni ura olmaganini "men hech qachon yaxshi o'ynay olmayman" deb baholasa, stress kuchayadi. Agar u shu vaziyatni "men xatoni tahlil qilib, keyingi mashg'ulotda uni tuzatishim mumkin" deb qabul qilsa, stress rivojlanishga xizmat qiluvchi tajribaga aylanadi. Lazarus va Folkman kopingni muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan shakllarga ajratadi. Muammoga yo'naltirilgan kopingda shaxs stress manbayini o'zgartirishga harakat qiladi. Sportchi texnik xatosini aniqlaydi, murabbiydan maslahat oladi, mashg'ulot rejasini o'zgartiradi yoki qo'shimcha mashq bajaradi. Emotsiyaga yo'naltirilgan kopingda esa sportchi o'zining ichki zo'riqishini boshqaradi. Bunda nafas olish mashqlari, ijobiy o'z-o'ziga murojaat, qisqa tanaffus, vaziyatni qayta baholash va ijtimoiy yordamdan foydalanish muhimdir.[1]

Sport psixologiyasi bo'yicha A. Nicholls va R. Polman tomonidan o'tkazilgan tizimli tahlil sportchilar stressli vaziyatlarda xilma-xil koping usullaridan foydalanishini ko'rsatadi.[2] Mualliflar sportdagi koping strategiyasi vaziyatga, sportchining yoshiga, tajribasiga, sport turiga va stressorning nazorat qilinishi mumkin yoki mumkin emasligiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Masalan, sportchi o'z texnik harakatini nazorat qila oladi, ammo hakam qarori yoki raqibning xatti-harakatini to'liq nazorat qila olmaydi. Shuning uchun koping dasturi sportchiga nazorat qilinadigan va nazorat qilinmaydigan omillarni farqlashni o'rgatishi kerak. M. Anxel sportdagi qattiq stressni yengish jarayonini tahlil qilib, sportchilar stressorni idrok etish, unga emotsional javob berish va javob strategiyasini tanlash bosqichlaridan o'tishini ko'rsatadi.[3] Bu model sport maktablaridagi psixologik tayyorgarlik uchun muhimdir. Chunki yosh sportchi stressni butunlay yo'q qila olmaydi, ammo uni anglash va unga javob berish usulini o'zgartirishni o'rganishi mumkin. E. G'oziyevning umumiy psixologiyaga oid qarashlarida shaxsning emotsional holati diqqat, xotira, tafakkur va iroda faoliyatiga ta'sir qilishi qayd etiladi.[4] Mazkur yondashuv sport faoliyatiga tatbiq etilganda, kuchli xavotir sportchining taktik vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkor

qaror qabul qilishiga va harakatni aniq bajarishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, koping strategiyalarni shakllantirish faqat ruhiy qulaylik yaratish emas, balki sport natijasini yaxshilash vositasi hamdir.

Sport maktablarining 11–18 yoshdagi tarbiyalanuvchilarida frustratsiya sport maqsadiga erishishga to'sqinlik qiluvchi vaziyatlar ta'sirida paydo bo'ladi. Bunday vaziyatlarning bir qismi barcha sport turlariga umumiy bo'lsa, ayrimlari muayyan sport faoliyatining mazmunidan kelib chiqadi. Musobaqadagi mag'lubiyat eng keng tarqalgan frustratsion holatlardan biridir. O'smir sportchi g'alabani o'zining shaxsiy qadr-qimmati bilan bog'lab qo'ysa, yutqazish uning o'ziga bo'lgan ishonchini keskin pasaytirishi mumkin. “Men yutqazdim” degan fakt “men omadsiz sportchiman” degan umumiy xulosaga aylanganda kognitiv xato yuzaga keladi. Bunday holatda muammoga yo'naltirilgan koping mag'lubiyatni texnik va taktik jihatdan tahlil qilishni, emotsiyaga yo'naltirilgan koping esa salbiy hislarni tan olish va boshqarishni nazarda tutadi. Murabbiy mag'lubiyatdan keyin faqat natijani emas, sportchining jarayon davomida bajargan to'g'ri harakatlarini ham ko'rsatishi lozim. Musobaqa oldi xavotiri ham yosh sportchilarda tez-tez uchraydi. Belgilariga uyquning buzilishi, yurak urishining tezlashishi, qorin sohasidagi noqulaylik, takroriy salbiy fikrlar, mashg'ulotda diqqatning pasayishi va “yutqazib qo'ysam nima bo'ladi?” mazmunidagi qo'rquvlar kiradi. Bu holatda nafasni boshqarish, musobaqani oldindan tasavvur qilish, o'z-o'ziga qisqa va aniq ko'rsatmalar berish, maqsadni natijadan jarayonga ko'chirish samarali hisoblanadi. Masalan, “albatta g'alaba qozonishim kerak” o'rniga “birinchi harakatni aniq bajaraman”, “pozitsiyamni saqlayman” kabi boshqariladigan maqsadlar qo'yiladi. Murabbiy tanqidi va ota-ona bosimi o'smir sportchining o'zini baholashiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Konstruktiv tahlil texnik kamchilikni aniq ko'rsatib, uni tuzatish yo'lini taklif qiladi. Shaxsiyatga qaratilgan haqorat, taqqoslash yoki kamsitish esa sportchini himoyaviy va qochuvchi reaksiyaga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, “sendan hech qachon sportchi chiqmaydi” kabi umumlashtiruvchi baholar o'smirning o'ziga ishonchini pasaytiradi. Shuning uchun murabbiylik muloqotida xatti-harakatni shaxsdan ajratish, aniq fikr bildirish va o'sish imkoniyatini ko'rsatish muhimdir.

Jarohat sportchi uchun nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va shaxsiy yo'qotishdir. Jarohat tufayli mashg'ulot va musobaqalardan vaqtincha chetlanish, jamoadan uzilish, sport formasini yo'qotish va kelajakdagi natijalar haqida xavotir paydo bo'ladi. Jarohat davrida koping strategiya sportchining rehabilitatsiya jarayonidagi faol ishtiroki, shifokor va fizioterapevt tavsiyalariga rioya qilishi, jamoa bilan muloqotni saqlashi hamda maqsadlarni bosqichma-bosqich belgilashi orqali namoyon bo'ladi. Hakamning

qarorlari, tomoshabinlarning munosabati va raqibning provokatsiyalari sportchi nazorat qila olmaydigan tashqi omillardir. Bunday vaziyatlarda sportchiga “nazorat doirasi” tushunchasini o‘rgatish foydali hisoblanadi.

Jamoaviy sport turlarida, masalan, futbol, basketbol, voleybol va gandbolda sportchi individual natijadan tashqari jamoaviy javobgarlikni ham his qiladi. Bir futbolchining xatosi butun jamoaga to‘p o‘tkazishga sabab bo‘lishi mumkin; basketbolda noto‘g‘ri uzatma raqibning tezkor hujumiga olib keladi; voleybolda qabuldagi xato jamoaviy hisobga ta‘sir qiladi. Shu sababli jamoaviy sportlarda koping strategiyalar individual emas, kommunikativ va guruhiiy shaklda ham shakllantirilishi kerak. Sportchilarga xatodan keyin jamoadoshini ayblamasdan, qisqa qo‘llab-quvvatlovchi signal berish, keyingi harakatga e‘tibor qaratish va o‘yin rejasiga qaytish o‘rgatiladi.

Yakkakurash sportlarida, jumladan, kurash, boks, taekvondo, dzyudo va karate kabi turlarda sportchi raqib bilan bevosita to‘qnashadi. Bu holatda mag‘lubiyat yoki zarba sportchining shaxsiy qobiliyati bilan bevosita bog‘lanadi. Yakkakurashlarda kopingning muhim vositalari raqibga nisbatan hurmatni saqlash, jang davomida nafasni nazorat qilish, ortiqcha g‘azabga berilmaslik va taktik rejani qayta tiklashdan iborat. Individual natijaga asoslangan sportlarda, masalan, yengil atletika, suzish, gimnastika, og‘ir atletika va shaxmatda sportchi o‘z natijasi bilan yuzma-yuz qoladi. Bunday turlarda o‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash, rekordga erisha olmaslik va kichik texnik xatoni haddan tashqari kattalashtirish xavfi yuqori. Bu sportlarda jarayon maqsadlari, shaxsiy rekord bilan ishlash, o‘z natijasini bosqichma-bosqich baholash va musobaqadan keyingi yozma refleksiya samarali bo‘ladi.

Texnik murakkablik va estetik baholash muhim bo‘lgan sportlarda, masalan, gimnastika va figurali uchishda hakamlar bahosi sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta‘sir qilishi mumkin. Bu yerda tashqi bahoni mutlaq haqiqat sifatida emas, rivojlanish uchun axborot sifatida qabul qilish ko‘nikmasi shakllantiriladi.

Koping strategiyalarni shakllantirish bir martalik suhbat yoki musobaqa oldi ko‘tarinki so‘zlar bilan cheklanmasligi kerak. U sport mashg‘ulotining kundalik tizimiga kiritilgan uzluksiz psixologik-pedagogik jarayon bo‘lishi lozim. Dastlab sportchining individual stress sababi aniqlanadi. Bunda sportchining qaysi vaziyatlarda ko‘proq xavotirga tushishi, g‘azablanishi, o‘zini ayblashi yoki vaziyatdan qochishi o‘rganiladi. Keyingi bosqichda sportchilarga emotsiyalarni tanish va nomlash ko‘nikmasi beriladi. O‘smir “asabiylashdim” degan umumiy ifoda o‘rniga “men xato

qilishdan qo‘rqayman”, “murabbiy oldida uyalyapman”, “jamoaga zarar yetkazishdan xavotirdaman” kabi aniq hislarni farqlashni o‘rganadi. Nafasni boshqarish texnikalari, ijobiy o‘zgarish va kognitiv qayta baholash mashg‘ulotlari muntazam o‘tkaziladi. Murabbiyning qayta aloqasi aniq, xatti-harakatga qaratilgan va rivojlanishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. “Bugun yomon o‘ynading” degan umumiy baho o‘rniga “ikkinchi bo‘limda himoyaga qaytish tezliging pasaydi, keyingi mashg‘ulotda shu vaziyatni alohida takrorlaymiz” kabi fikr sportchiga muammoni tushunish va yechimni ko‘rish imkonini beradi. Ota-onalar esa farzandining qadrini faqat medal va g‘alaba bilan o‘lchamasligi, uning mehnati, intizomi va tiklanish jarayonidagi sabrini ham qadrlashi zarur.

**XULOSA.** Sport maktablarining 5–11-sinf tarbiyalanuvchilarida koping strategiyalarni shakllantirish ularning sportdagi natijalarini yaxshilash bilan birga, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham ta‘minlaydi. Yosh sportchilar musobaqa mag‘lubiyati, jarohat, tarkibga kiritilmaslik, hakam qarorlari, murabbiy va ota-ona bosimi kabi frustratsion vaziyatlarga muntazam duch keladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili koping strategiya sportchining shaxsiy xususiyati emas, balki o‘rgatiladigan va rivojlantiriladigan psixologik ko‘nikma ekanini ko‘rsatadi. Muammoga yo‘naltirilgan koping texnik xatolar va boshqariladigan stressorlar bilan ishlashda, emotsiyaga yo‘naltirilgan koping esa xavotir, g‘azab va qo‘rquvni boshqarishda samarali bo‘ladi. O‘zbekiston sport maktablarida koping strategiyalarni shakllantirish sport psixologi, murabbiy, ota-ona va ta‘lim muassasasi hamkorligiga asoslangan tizimli dastur sifatida yo‘lga qo‘yilishi maqsadga muvofiq. Bunda psixodiagnostika, psixologik trening, nafasni boshqarish, konstruktiv self-talk, kognitiv qayta baholash, musobaqadan keyingi refleksiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari izchil qo‘llanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
2. Nikolls, A. R., Polman, R. C. J. Coping in sport: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
3. Anxel, M. H. Qualitative review of research on coping with acute stress in sport. The Sport Psychologist, 15(3), 223–246. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.223>
4. G‘oziyev, E. G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.

5. Smit, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. V. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280.
6. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi.” Mehridaryo“, Toshkent 2011.
7. Hanin Y. L. Emotions in sport. *Human Kinetics*-2000 y
8. Masharipov Yo.V. Sport psixologiyasi.- T.; 2011