

YOSH FUTBOLCHILARDA KOPING STRATEGIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

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>

Zamonaviy futbol sport turi yuqori texnik va taktik tayyorgalik, kuchli ruhiy-emotsional bosim bilan xarakterlanadi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk o'spirinlik davridagi futbolchilar faoliyatida musobaqa va mashg'ulot jarayonlari yuqori darajadagi psixofiziologik zo'riqishlar bilan kechadi. Ushbu yosh davrida gormonal o'zgarish va irodaviy sifatlarining to'liq shakllanmaganligi sababli, maqsadli harakatlar yo'lida to'siqlar paydo bo'lganda futbolchilarda frustratsiya holatlari kelib chiqadi. Yosh futbolchilarning maydondagi o'yin samaradorligi va istiqboldagi professional o'sishi nafaqat ularning fizik va taktik ko'rsatkichlariga, balki o'yin davomida yuzaga keladigan stressorlarni konstruktiv ravishda yengib o'tish imkonini beruvchi koping strategiyalariga ham uzviy bog'liqdir. Psixologiya fanida koping konsepsiyasi dastlab R. Lazarus va S. Folkman tomonidan inson va muhit o'rtasidagi transaksional model sifatida ilgari surilgan [1]. Sport psixologiyasi sohasida esa ushbu nazariya M. Anxel, Y. Hanin, A. Nikolls va R. Polman kabi taniqli olimlar tomonidan o'rganilib, sportchining keskin muammoli vaziyatlar sharoitidagi kognitiv va xulq-atvordagi moslashuv sifatida talqin qilingan [2]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, adaptiv koping strategiyalarni o'zlashtirgan yosh sportchilar psixologik chidamlilik ko'rsatib, sportdagi muvaffaqiyatini saqlab qoladilar. Aksincha, dezadaptiv koping usullarini qo'llovchi futbolchilarda emotsional so'nish, agressiv xulq-atvor va sportdagi jarohatlar darajasi keskin ortishi kuzatiladi.

Frustratsiya — bu o'z maqsadi va ehtiyojlariga erishish yo'lida yengib bo'lmasdek tuyulgan g'ovlarga duch kelganda kelib chiqadigan salbiy psixik holatdir[5]. O'smir futbolchilar faoliyatida frustratsiyani keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri bu individual va jamoaviy xatolardir. Hal qiluvchi daqiqalarda penaltini ura olmaslik, o'z darvozasiga gol o'tkazib yuborish yoki pas berishda adashish yosh futbolchida aybdorlik, uyat va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning birdaniga pasayib ketishiga olib keladi[4]. Shuningdek, murabbiy va ota-onalarning destruktiv tanqidi hamda bosimi frustratsiyaning chuqurlashishiga sabab bo'ladi.

O'smirlik davrida avtoritet shaxslarning bahosi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lganligi bois, o'yin davomida murabbiyning baqirishi va salbiy emotsional e'tirozi futbolchida ruhiy bosimga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, kutilmagan jarohatlar va zaxira o'rindig'ida qolib ketish holatlari futbolchining shaxsiy va professional rivojlanish rejasini barbod qilib, uzoq muddatli depressiv frustratsiyani shakllantiradi. Frustratsion holatlarga javoban yosh futbolchilarda koping strategiyalar uchta asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi[3].

1. Muammoga yo'naltirilgan koping - eng samarali va moslashuv vosita hisoblanadi. Bunda futbolchi vujudga kelgan stressor manbayini bartaraf etishga intiladi. Masalan, taktik xatoga yo'l qo'ygach, u emotsiyaga berilmasdan darhol pozitsiyasini to'g'rilaydi, murabbiydan aniq ko'rsatma so'raydi yoki mashg'ulotlardagi harakat tezligini oshiradi. Bu strategiya sportchidan yuqori darajadagi iroda va taktik tafakkurni talab etadi.
2. Emotsiyaga yo'naltirilgan koping- esa stressor ta'sirida yuzaga kelgan ichki zo'riqish va salbiy emotsiyalarni jilovlashga qaratilgan. Yosh futbolchilar hakamning nohaq qarori yoki omadsiz harakatdan so'ng ijobiy o'zi bilan muloqot, nafas mashqlari hamda kognitiv qayta baholash usullarini qo'llash orqali o'zlarini tezda muvozanatga keltiradilar. Masalan, futbolchi xatoni fojea emas, balki tajriba sifatida qabul qilishni o'rganadi.
3. Qochishga yo'naltirilgan koping- esa dezadaptiv xarakterga ega bo'lib, bunda sportchi ma'suliyatdan qochadi, aybni jamoadoshlariga yoki hakamga ag'daradi, o'yinda passivlashadi yoki agressiv xatti-harakatlar sodir etadi. Psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yosh futbolchilarda ko'pincha aynan ushbu konstruktiv bo'lmagan koping ustunlik qilishi kuzatiladi.

Yosh futbolchilarda frustratsiyaga chidamlilikni oshirish va adaptiv koping strategiyalarni shakllantirish sport mashg'ulotlari jarayonining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Murabbiylarning muloqot uslubini takomillashtirish va emotsional intellektini oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar o'yin davomida frustratsiyaga tushgan futbolchini jazolash yoki emotsional bosim o'tkazish o'rniga, muammoga yo'naltirilgan va ijobiy qayta aloqa usullarini qo'llashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lazarus R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company-1984 y.

2. Anxel M. H. Qualitative review of studies investigating coping with acute stress in sport. *The Sport Psychologist*, 15(3),2001., 223–245.
3. Nikolls A. R., Polman, R. C. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–30.
4. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi.” Mehridaryo“ , Toshkent 2011.
5. Hanin Y. L. Emotions in sport. *Human Kinetics*-2000 y
6. Masharipov Yo.V. Sport psixologiyasi.- T.; 2011