SPORTCHILARDA KOPING STRATEGIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Choriyev Sirojiddin Bekpo‘lat o‘g‘li
Qodirov U. D
Ilmiy rahbar: p.f.d., prof
https://orcid.org/0009-0001-2697-5338
https://doi.org/10.5281/zenodo.22856613

Sport faoliyati yuqori jismoniy va psixologik zo‘riqishlar, musobaqa oldi xavotirlanishi, mag‘lubiyat riski, jarohatlar hamda ijtimoiy kutilmalar bosimi bilan tavsiflanadi. Sportchining natijadorligi nafaqat uning jismoniy va taktik tayyorgarligiga, balki ekstremal vaziyatlarda o‘z emotsional holatini boshqara olish va stressorlarga moslashish qobiliyatiga — ya’ni koping strategiyalariga ham bog‘liqdir. Sportchilarda samarali va moslashuvchan koping strategiyalarni shakllantirish uzoq muddatli va ketma-ket amalga oshiriladigan pedagogik-psixologik jarayondir. Ilmiy-amaliy manbalar va eksperimental tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu jarayon 4 ta asosiy bosqichda amalga oshirilishi zarur[1]:

1-bosqich. Diagnostik va kognitiv bosqichi bo‘lib sportchining shaxsiy stressorlarini, mavjud koping usullarini va emotsional javob reaksiyalarini aniqlashdan iborat. Bunda psixodiagnostik so‘rovnomalar va suhbatlar o‘tkaziladi. Sportchi o‘zining qaysi vaziyatlarda (hakam xatosi, tomoshabinlar shovqini, jarohat qo‘rquvi) stressga tushishini va bunga qanday munosabat bildirishini kognitiv ravishda anglab yetadi.

2- bosqich: Koping ko‘nikmalarini o‘rgatish va trening bosqichi Sportchiga konstruktiv (muammoga va emotsiyaga yo‘naltirilgan) koping usullarini o‘rgatish hisoblanadi. Auto-trening, autogen mashg‘ulotlar, vizualizatsiya, nafas gimnastikasi, kognitiv qayta baholash hamda o‘z-o‘ziga ijobiy buyruq berish texnikalari amaliy ravishda o‘rgatiladi.

3-bosqich: Modellashtirilgan mashg‘ulotlar va simulyatsiya bosqichi o‘rganilgan koping strategiyalarni real mashg‘ulot va sun’iy ravishda yaratilgan stressli vaziyatlarda sinab ko‘rishdir. Murabbiy va psixolog hamkorligida mashg‘ulot jarayonida provokatsion vaziyatlar (hakamning nohaqligi, charchoq fonida topshiriq berish, shovqin-suron) sun’iy hosil qilinadi. Sportchi bunday vaziyatda tajovuzkorlik yoki tushkunlikka tushmay, o‘rgangan koping vositalarini qo‘llaydi.

4-bosqich: Mustahkamlash va reflektsiya (avtonomiyalashtirish) bosqichida koping strategiyalarning avtomatlashishini va shaxsiy psixologik uslubga aylanishi ta’minlanadi. Musobaqalardan so‘ng sportchi o‘zining emotsional va xulq-atvor reaksiyalarini tahlil qiladi. Psixolog bilan birgalikda koping burchagi va xulq-atvor modellar tuzatib boriladi. Sportchining stressli vaziyatlarga beradigan javob reaksiyasi faqat uning individual-tipologik xususiyatlariga emas, balki u yashayotgan va faoliyat yuritayotgan ijtimoiy muhit omillariga ham uzviy bog‘liqdir.

Murabbiyning yetakchilik uslubi va emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi kopingni shakllantirishda birlamchi ijtimoiy omildir. Y.L. Hanin tadqiqotlarida ko‘rsatilganidek, avtoritar va o‘ta tanqidiy murabbiylik uslubi sportchilarda xavotir va jazolanish qo‘rquvini oshirib, ularni passiv va qochish koping strategiyalarini tanlashga majbur qiladi [2]. Aksincha, demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi murabbiylik uslubi sportchida o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi va muammoga yo‘naltirilgan faol kopingni shakllantiradi. Jamoaviy sport turlarida koping strategiyasi ko‘pincha guruhiy xarakterga ega bo‘ladi. Jamoadagi o‘zaro ishonch, samimiylik va hamjihatlik darajasi yuqori bo‘lganda, sportchilar musobaqa davomidagi muvaffaqiyatsizlikni umumiy harakat orqali yengishga

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

intiladilar. Mikromuhitdagi nosog‘lom raqobat va o‘zaro ayblash esa ko‘pincha emotsional portlash va deformatsiyalangan kopingga olib keladi [3].

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resursi yetarli bo‘lgan sportchi stressorlarni “tahdid” emas, balki “sinov” sifatida kognitiv baholashga erishadi. Sportchilarda koping strategiyalarni shakllantirish — bu shunchaki psixologik mashqlar to‘plami bo‘lmay, balki sportchining ijtimoiy-psixologik muhiti, murabbiy va jamoa bilan o‘zaro munosabatlari kontekstida amalga oshiriladigan tizimli jarayondir. Samarali koping strategiyalarni shakllantirish jarayoni diagnostikadan boshlanib, kognitiv o‘rgatish, simulyatsion mashg‘ulotlar va refleksiya bosqichlarini qamrab olishi lozim. Bunda ijtimoiy-psixologik omillardan murabbiyning qo‘llab-quvvatlovchi pozitsiyasi, jamoaviy hamjihatlik va emotsional bufer vazifasini o‘tovchi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resurslari hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ushbu xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etilgan psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa samaradorligini va barqaror psixologik salomatligini ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nikolls A.R., Polman R.C. Coping in sport: A systematic review // Journal of Sports Sciences. – 2007. – Vol. 25(11). – P. 11-30.
2. Hanin Y.L. Emotions in Sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. – 352 p.
3. Mishchenko E.A. Sotsialno-psikhologicheskiye faktory formirovaniya koping-strategiy u sportsmenov // Vestnik sportivnoy nauki. – 2019. – №3. – S. 45-49.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.