SPORT MURABBIYLARINING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KOGNITIV-XULQ-ATVOR YONDASHUVINING AHAMIYATI

Djo‘rayeva Nozima Barotovna
Yunusobod tumani 1-son sport maktabi
Sarbon universiteti, Psixologiya fakulteti
E-mail: nazimka0888@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport murabbiylarining psixologik barqarorligini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport faoliyatida murabbiylar yuqori mas’uliyat, doimiy raqobat va natijaga yo‘naltirilgan bosim ostida ishlaydi. Bunday sharoitlarda psixologik barqarorlikni saqlash murabbiyning kasbiy samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maqolada kognitiv-xulq-atvor yondashuvining nazariy asoslari, uning sport psixologiyasidagi o‘rni hamda murabbiylar faoliyatida qo‘llash imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni mustahkamlash usullari tavsiflangan.*

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, murabbiy, psixologik barqarorlik, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, stress, motivatsiya, emotsional intellekt.*

Kirish

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan murakkab faoliyat turiga aylangan. Sportchilar muvaffaqiyatida murabbiyning roli beqiyos bo‘lib, u sportchining texnik, taktik va jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning ruhiy holatini boshqarishda ham muhim o‘rin egallaydi.

Murabbiylar kundalik faoliyatida musobaqalarga tayyorgarlik, sportchilar bilan individual ishlash, ota-onalar bilan muloqot, rahbariyat talablari va natijalar uchun javobgarlik kabi ko‘plab psixologik bosimlarga duch keladi. Ushbu omillar uzoq davom etganda emotsional charchash, kasbiy kuyish va ish samaradorligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bois murabbiylarning psixologik barqarorligini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi salbiy fikrlash stereotiplarini o‘zgartirish, stressni boshqarish va muammoli vaziyatlarga moslashuvchan munosabatni shakllantirish orqali ushbu muammoni hal etishda samarali yondashuvlardan biri sifatida qaraladi.

Asosiy qism

Bugungi kunda sport sohasida murabbiy nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligiga, balki uning ruhiy holati va motivatsiyasiga ham bevosita ta’sir ko’rsatadi. Musobaqalarning ko’payishi, natijaga bo’lgan yuqori talab va mas’uliyat murabbiylarda doimiy psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Ushbu bosim vaqt o’tishi bilan emotsional charchash, xavotir, o’ziga ishonchsizlik hamda kasbiy samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli murabbiylarning psixologik barqarorligini rivojlantirish zamonaviy sport psixologiyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni hal etishda kognitiv-xulq-atvor yondashuvi (KXT) samarali usullardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Psixologik barqarorlik — bu insonning stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqarishi, vaziyatni xolis baholashi va oqilona qaror qabul qila olish qobiliyatidir. Murabbiy uchun ushbu sifat sportchilar bilan samarali muloqot qilish, musobaqa jarayonida xotirjamlikni saqlash hamda professional faoliyatda barqaror natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Kognitiv-xulq-atvor yondashuviga ko'ra, insonning hissiy holati ko'proq voqealarning o'zidan emas, balki ularni qanday talqin qilishi bilan belgilanadi. Masalan, murabbiy "Agar sportchim yutqazsa, demak men yomon murabbiyman" degan fikrni shakllantirsa, unda xavotir va aybdorlik hissi kuchayadi. Aksincha, "Har bir musobaqa tajriba beradi va natija rivojlanishning bir qismidir" degan sog'lom fikrlash usuli psixologik bosimni kamaytiradi.

KXTning asosiy bosqichlaridan biri salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni dalillarga asoslangan, realistik fikrlar bilan almashtirishdir. Murabbiy o'z fikrlarini yozib borishi, ularni tahlil qilishi va muqobil qarashlarni ishlab chiqishi orqali hissiy holatini boshqarishni o'rganadi.

Stressni kamaytirishda nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish texnikalari, diqqatni boshqarish va mindfulness elementlari ham samarali hisoblanadi. Ushbu usullar murabbiyga musobaqa oldidan va musobaqa davomida emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi.

KXT doirasida xulq-atvor bilan ishlash ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiy vaqtni to'g'ri rejalashtirishi, dam olish va tiklanishga e'tibor berishi, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashi lozim. Bu emotsional kuyishning oldini olishga xizmat qiladi.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ijobiy psixologik muhit sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan murabbiy sportchilarga ham ruhiy barqarorlik namunasini ko'rsatadi. Natijada jamoada ishonch, motivatsiya va o'zaro hurmat kuchayadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, murabbiylar uchun psixologik treninglar, KXT elementlariga asoslangan seminarlar va muntazam superviziya dasturlarini tashkil etish ularning kasbiy samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, yosh murabbiylarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uzoq muddatli professional faoliyat uchun muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport murabbiylarining psixologik barqarorligini rivojlantirish sport natijalarini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi murabbiylarga salbiy fikrlarni boshqarish, stressni kamaytirish, emotsional muvozanatni saqlash va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bois sport tashkilotlarida murabbiylar uchun KXT asosidagi psixologik dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3-nashr. Nyu-York: Guilford Press, 2020.

Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Nyu-York: Penguin Books, 1979.

Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Nyu-York: Citadel Press, 1994.

Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7-nashr. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

Horn, T. S. Advances in Sport Psychology. Human Kinetics, 2019.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. Self-Efficacy in Sport. Human Kinetics, 2008.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. Best Practice for Youth Sport. Human Kinetics, 2016.

American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7-nashr, 2020.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing, 1984.

Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman, 1997.

Seligman, M. E. P. Learned Optimism. Vintage Books, 2006.

Goleman, D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 2005.

Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent, 2019.

G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2017.

O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan murabbiylar faoliyatiga oid me’yoriy hujjatlar.

Zamonaviy sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalar va konferensiya materiallari.

Sport murabbiylari faoliyatida stressni boshqarish hamda psixologik tayyorgarlikka oid ilmiy manbalar.

Tavsiyalar

Sport maktablarida murabbiylar uchun muntazam psixologik treninglarni tashkil etish.

Kognitiv-xulq-atvor yondashuviga asoslangan amaliy seminarlarni o‘tkazish.

Murabbiylarning emotsional holatini muntazam psixologik diagnostikadan o‘tkazish.

Stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish dasturlarini joriy etish.

Sport psixologlari va murabbiylar o‘rtasidagi hamkorlikni yanada kuchaytirish