# MURABBIY VA FUTBOLCHI O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK MULOQOT VA UNING NATIJALARGA TA’SIRI

**O.Baxromov - JDPI sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi PhD. dotsent**

**Nurmatov Oybek Murodjon o‘g‘li Jismoniy madaniyat**

**yo‘nalishi talabasi**

Futbol nafaqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratni talab qiladigan sport turi, balki psixologik omillarga ham bevosita bog‘liq. O‘yin davomida futbolchilarning stressga chidamliligi, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi natijalarga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaning umumiy natijalarini belgilovchi asosiy faktorlar qatorida murabbiy va futbolchilar o‘rtasidagi muloqot muhim o‘rin tutadi. Sifatli psixologik muloqot murabbiylik jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, u futbolchilar motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va stressga chidamliligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, futbol jamoalarida kommunikatsiya strategiyalarini yaxshilash sport natijalarini oshirish va futbolchilarning psixologik holatini barqarorlashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri muloqot olib borilmagan jamoalarda esa futbolchilarning ruhiy bosim ostida o‘ynashi yoki jamoaviy uyg‘unlikning buzilishi kuzatilishi mumkin.

Murabbiy va futbolchi o‘rtasidagi samarali muloqotning asosiy jihatlaridan biri bu murabbiylik uslubidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, avtoritar yondashuvga ega murabbiylar futbolchilarni ko‘proq bosim ostida qoldirishi, natijada ularning ishonchsizligi va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Masalan, Joze Mourino boshqaruvidagi jamoalarda ba’zi futbolchilar murabbiyning tanqidiy yondashuvi tufayli ruhiy bosimni his qilishgan va bu ularning natijalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatgan. Boshqa tomondan, qo‘llab-quvvatlovchi va ishonch uyg‘otuvchi murabbiylar futbolchilarni yanada samarali o‘yin ko‘rsatishga rag‘batlantiradi. Masalan, Daniya futbol akademiyalaridan birida o‘tkazilgan tajriba shuni ko‘rsatdiki, ochiq muloqotga asoslangan murabbiylar bilan ishlagan futbolchilar texnik jihatdan kuchliroq bo‘lish barobarida, psixologik barqarorlik borasida ham sezilarli yaxshilanish namoyon qilishgan.

Futbolchilar bilan muloqot qilishda verbal va neverbal kommunikatsiyaning o‘rni katta. Verbal kommunikatsiya doirasida murabbiylarning berayotgan ko‘rsatmalari aniq, tushunarli va rag‘batlantiruvchi bo‘lishi lozim. Xususan, o‘yin davomida yoki tanaffus paytida murabbiy tomonidan beriladigan ijobiy fikrlar futbolchilarning motivatsiyasini oshiradi. Neverbal kommunikatsiya esa yuz ifodalari, qo‘l harakatlari va tana tilidan iborat bo‘lib, futbolchilarning ichki holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Ba’zan murabbiy tomonidan oddiy ko‘z bilan qo‘llab-quvvatlash yoki qo‘lni yelka ustiga qo‘yish ham futbolchilarga psixologik dalda bo‘lishi mumkin. Yurgen Klopp “Liverpul” futbolchilariga har bir g‘alabadan so‘ng iliq munosabatda bo‘lishi va ularga samimiy mehr ko‘rsatishi natijasida jamoa ichki muhitining iliqlashganini ko‘rish mumkin.

Murabbiy va futbolchi o‘rtasidagi ishonch samarali muloqotning kaliti hisoblanadi. Agar futbolchi murabbiy bilan ochiq muloqot qila olsa, u o‘zining muammolari, qo‘rquvlari yoki qiyinchiliklarini bemalol muhokama qilishi mumkin. Bu esa psixologik to‘siqlarni yengishga yordam beradi. Masalan, Angliyadagi yoshlar jamoalarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, murabbiylar bilan doimiy ochiq suhbat qilish imkoniga ega bo‘lgan futbolchilarning o‘yin davomida qaror qabul qilish tezligi va samaradorligi ancha yuqori bo‘ladi. Bu, ayniqsa, bosim ostidagi muhim o‘yinlarda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, futbolchilar qiyin sharoitlarda ham sovuqqonlik bilan to‘g‘ri qaror qabul qila olishadi.

Murabbiylarning rag‘batlantirish uslublari futbolchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. O‘yin davomida futbolchilar o‘z xatolaridan saboq olish imkoniga ega bo‘lishi uchun murabbiy tomonidan ijobiy yondashuv qo‘llanilishi lozim. Xatolar uchun haddan tashqari tanqid qilish o‘yinchining psixologik ishonchini kamaytirishi mumkin, bu esa ularning keyingi o‘yinlarda xatoga yo‘l qo‘ymaslik uchun haddan tashqari ehtiyotkor bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Bu holat esa futbolchilar ijodkorligini pasaytiradi va o‘yin sur’atiga ta’sir qiladi.

Jamoaviy ruhni shakllantirishda ham murabbiy va futbolchi o‘rtasidagi muloqot muhim rol o‘ynaydi. Jamoada ijobiy muhit yaratish murabbiyning asosiy vazifalaridan biridir. Ba’zan individual yondashuv futbolchilar motivatsiyasini oshirishda muhim bo‘lsa, ba’zan jamoaviy ruhni mustahkamlash uchun umumiy strategiyalar kerak bo‘ladi. Bunga misol qilib, Ispaniya La Ligasidagi ba’zi jamoalarda jamoaviy psixologik mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yilganini keltirish mumkin. Ushbu mashg‘ulotlar o‘yinchilarga jamoa ichida o‘zini erkin his qilish, muloqotni yaxshilash va bir-biriga bo‘lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, bunday treninglar murabbiy va futbolchilar o‘rtasidagi rishtalarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Futbolchilarning yoshiga qarab muloqot strategiyalari ham farqlanadi. Katta yoshdagi futbolchilar bilan ishlashda murabbiy ko‘proq analitik va taktik yondashuvni qo‘llashi kerak bo‘lsa, yosh futbolchilar bilan ishlashda motivatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhimroq bo‘ladi. Yosh futbolchilarga nisbatan haddan tashqari tanqidiy yoki bosim ostida bo‘lish hissini uyg‘otadigan yondashuv ularning futbolga bo‘lgan qiziqishini kamaytirishi mumkin. Shu sababli, yosh futbolchilarga psixologik jihatdan eng qulay sharoit yaratish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy texnologiyalar ham murabbiy va futbolchilar o‘rtasidagi muloqot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Masalan, video tahlillar orqali futbolchilar o‘z o‘yinlarini ko‘rib chiqishlari va murabbiy bilan individual mashg‘ulotlarda xatolar ustida ishlashlari mumkin. Shuningdek, ayrim professional klublarda futbolchilarning psixologik holatini baholash uchun maxsus dasturlar va mobil ilovalar qo‘llaniladi.

Xulosa qilib aytganda, murabbiy va futbolchi o‘rtasidagi psixologik muloqot futbol jamoalarining natijalariga bevosita ta’sir qiladi. To‘g‘ri va ishonchga asoslangan muloqot orqali murabbiylar nafaqat futbolchilarning sportdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi, balki ularning psixologik holatini ham mustahkamlashga yordam beradi.