

ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР ВА УЛАРНИНГ СПОРТЧИЛАРДА АКС ЕТИШ МАЗМУНИ

Шарипова Шахзода Соҳиб қизи

ШДПИ Жисоний маданият кафедра ўқитувчиси

Калит сўзлар: Эмоция, Тўпланиб мустаҳкамланиш, Адаптация, Эмоционал таъсирчанлик, Эмоционал ригидлик, Эмоционал лабиллик. Спортда психалогия, муносабатлар.

Key words: Emotion, build up, adaptation, emotional sensitivity, emotional rigidity, psychology in sports, relationships.

Кириш. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш, миллий ўйинларни қайта тиклаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, иқтидорли спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг маҳоратини оширишда охириги йилларда кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Барчамизга маълумки, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни кўллаб-қувватлаш тизимини самарали шакллантириш, замонавий спорт инфратузилмасини яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида тегишли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камолотини, уларда психик барқарорлик ва иродавий сифатларни таркиб топтиришда спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғарақлари фаолиятини ошириш орқали таъминлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Эмоционал ҳолатлар ва уларнинг спортчиларда акс этиши орқали улардаги ёмон эмоционал ҳолатларга тушиб қолишини олдини олиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Эмоция борлиққа, турмушга, шахслараро муносабатга нисбатан шахсни субъектив кечинмаларининг акс этирилишидир. Шахс тирик мавжудод бўлиши билан бирга жамият аъзоси ҳамдир, шунингдек, яккахол (индивидуал) инсон сифатида теварак-атрофдаги нарсалар ва ҳодисаларга нисбатан муносабатларини холисона (объектив) акс эттиради, инъикос қилади. Акс этириш жараёни фавқулодда ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: а) шахснинг эҳтиёжини қондириш имкониятига эгалликни; б) қондиришга ёрдам берадиган ёки қаршилик кўрсатадиган объектларга субъект сифатида қатнашишни; в) уни ҳаракат қилдирувчи, билишга интиштирувчи муносабатларини ва ҳоказо[6],[7].

Эмоция -яққол воқеликнинг эҳтиёжлар субъекти бўлмиш шахс миясида объектларга нисбатан унинг учун кадрли, аҳамиятли бўлган муносабатларининг акс эттирилишидир.

Психология фанида муносабат тушунчаси икки хил маънода қўлланилиб келинади:

1) субъект (шахс) билан объект (нарс) ўртасида табиий ҳолда (тарзда) юзага келадиган ўзаро алоқа ўрнатиш (объектив муносабатлар);

2) ўрнатилган алоқаларнинг акс эттирилиши (уларнинг кечинмаси), хусусий субъектнинг эҳтиёжлари ва уларнинг объектлараро муносабати (субъектив муносабатлар), бинобарин, намоён бўлган эҳтиёжларни қондиришга шай турган нарсалар билан одам ўртасидаги муносабат маъносида ишлатилади.

Жаҳон психологиясида «эмоция» билан «эмоция» терминлари (айниқса чет мамлакатларда) бир хил маънода ишлатилади, лекин уларни айнан бир хил ҳолат деб тушуниш мумкин эмас. Бундай нуқсон оммабоп адабиётларда, чет элларда чоп этилган дарсликларда аксарият ҳолларда учрайди. Одатда ташқи аломатлари яққол намоён бўладиган ҳис-туйғуларни ички кечинмаларда ифодаланишдан иборат психик жараён юзага келишининг аниқ шаклини эмоция деб аташ мақсадга мувофиқ. Масалан, рангларнинг ўзгариши, юзларнинг таъбассумланиши, лабларнинг титраши, кўзларнинг ярқираши, кулгу, йиғи, ғамгинлик, иккиланиш, саросималик ва бошқалар эмоциянинг ифодасидир. Лекин ватанпарварлик, жавобгарлик, масъулият, виждон, меҳр оқибат, севги-муҳаббат сингари юксак ҳислатларни эмоция таркибига киритиш ғайритабиий ҳодиса ҳисобланар эди. Ушбу ҳиссий кечинмалар ўзининг моҳияти, куч-қуввати, давомийлиги, таъсирчанлиги, йўналганлиги билан бир-биридан кескин фарқ қилишларига қарамай, уларни эмоция сифатида талқин қилиш оддий сафсатага айланиб қолган бўлар эди. Шу боисдан уларнинг ўзаро энг муҳим фарқи шундаки, бириси ижтимоий (эмоция), иккинчиси эса (эмоция) индивидуал, хусусий аҳамият касб этади.

Таъкидлаб ўтилган мулоҳазаларга қарамасдан, эмоция билан эмоциянинг ўзаро бир-биридан қатъий чеклаб қўйиш ҳам баъзи англашилмовчиликни келтириб чиқариши мумкин. Фаолият, хулқ-атвор, муомала субъекти ўзининг шахси ҳамда жамияти учун аҳамияти ҳисобланган нарсалар ва ҳодисаларни акс эттирувчи муносабати эмоцияда мужассамлашади. Шахснинг индивидуал ҳаёти ва фаолиятига алоқадор (хоҳ фойдали, хоҳ зарарли бўлишдан қатъи назар) омиллар, кўзғовчилар, турткиларни ифодаловчи ҳамда келиб чиқиши инстинктлар, шартсиз рефлекслар, ирсий белгилар (овқатланиш, жинсий, ҳимояланиш, қўрқиш ва бошқалар) билан боғлиқ содда ҳиссий ҳолатлар «эмоция» дейилади. Эмоциялар нафақат инсонларга, балки жонли ривожланган мавжудодларга ҳам тааллуқли руҳий (психик) ҳолатлардир[4].

Эмоция билан (унинг юксак даражалари назарда тугилади) инсон шахсининг ижтимоий ҳаётий шарт-шароитларида юзага келган, одамнинг ижтимоий тарихий тараққиётида шаклланган (эволюцион йўсинда), муайян ижтимоий муҳитда (жамиятда) истиқомад қилувчи кишилар томонидан ўзлаштирилган ғоялар, меъёрлар, қонун-қоидалар, низомлар, қадриятларни акс эттирувчи англанган ҳис-туйғулар, мураккаб ички кечинмаларни вужудга келиш жараёнидир. Эмоцияларнинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

Тўпланиб мустаҳкамланиш. Спортчининг бирор воқелик билан боғлиқ эмоциялари узоқ вақт давомида тўпланади жўшқинлиги кучаяди, ҳиссиётлар мустаҳкамланади, якуний ҳолатда уларнинг эмоция кўринишидаги кечинмаси кучли бўлади. Эмоцияларнинг йиғилиш жараёни яширин, спортчи учун сезилмаган ҳолатда кечади.

Адаптация - ташқи ва ички муҳитда бўлган ўзгаришларга мослашишни ифодалайди. Спортчи ҳаётида юз берган салбий воқеа-ҳодисалар, ёлғизланиш ёки жамоадан кетиш кўрқув, ваҳима кечинмаси сифатида кечирилади. Ушбу салбий қўзғовчиларнинг узоқ вақт давомида такрорий равишда таъсир этиши таассуротга хос кечинмалар ўткирлигини пасайтиради. Адаптация туфайли ўзига ишонч хусусиятлари шаклланади.

Спортчида доимий ва равшан намоён бўлувчи эмоционал кечинма унинг эмоционал хусусияти ҳисобланади ва уларни қуйидаги кўринишга ажратиш мумкин:

Эмоционал таъсирчанлик – баъзи спортчилар ўзига хос эмоционал ҳолатларни таъсир кучи маълум даражага етганда намоён этишни бошлайди. Баъзилар эса, аксинча турли арзимас сабаблар билан тезда “ўт бўлиб ёнади”, безовталанади, ҳаяжонланади. Бунда ушбу арзимаган сабаблар ҳам улар томонидан ўта муҳим вазият каби ҳис этилади ва бунинг асосини ушбу вазият ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмаслик ташкил этади[6].

Эмоционал ригидлик эмоцияларнинг турғунлигидир. Ёш спортчини турли чекловлар билан тарбиялаш эмоционал ригидлик шаклланишига олиб келади. Эмоционал ригидлик маълум бир шахс учун узоқ вақт давом этиши мумкин. Ушбу вақт давомида вазият ўзгариб, таъсир кучи тўхтаган бўлсада, қўзғатилган эмоция яна намоён бўлишда давом этади.

Эмоционал лабиллик. Эмоционал лабиллик спортчи эмоцияларининг тез қўзғалувчанлиги ва сўнувчанлиги, сўнган эмоция эса тезда бошқа эмоция билан ўрин алмашиши билан характерланади. Эмоционал лабиллик кучли ифодаланган спортчи кайфияти беқарор бўлиб, тезда хурсанд бўлади ва тезда хафа бўлади. Бу эса спортчи хулқининг беқарорлигини намоён этиб, жамоавий муносабатларда қийинчиликларни яратади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, Психодиагностик маълумотлар таълим ва тарбия самарадорлигини тавсифловчи қайта алоқа воситаси ҳам ҳисобланади, чунки бу маълумотлар натижасида мураббий спортчилар билан муносабатларини тартибга солиши ва уларга ўзгартиришлар киритиши мумкин. Бу спорт психологияси, ўқув-спорт машғулоти жараёнини оптималлаштириш учун бой материаллар беради, негаки, фаол ҳаракат, жисмоний машқлар, спорт мусобақалари шахс ақлий сифатлари ривожланиши даражасининг яхшиланишига олиб келади.

Адабиётлар

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz - Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 488 b.
2. Психология мотивации и эмоций. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман М., 2002.
3. Изард К. Эмоции человека. М., 2003.
4. Гозиев Э.Г. Комил инсонни тарбиялаш муаммолари. Тошкент, 2001.
5. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970.
6. Якобсон П.М. Психология чувств. М., 1988.
7. Бреслав Г. Психология эмоций. М., 2004.

Ishtirokchi anketasi

Muallifning F.I.Sh.	Sharipova Shaxzoda Sohib qizi
Ish joyi	Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Maqola nomi	Emotsional holatlar va ularning sportchilarda aks etish mazmuni
Telefon	+99888 387 19 98