

ТАЭКВОНДОЧИ ҚИЗЛАР ФАОЛИЯТИГА ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР ВА СТРЕСС ТАЪСИРИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА ПСИХОЛОГИК УСУЛЛАРНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

Хасанова Феруза Замон кизи

Алфраганус университети

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларнинг стартолда эмоционал ҳолатини ўрганиш, мусобақа олдидан стресс ҳолати пайдо бўлишига таъсир этувчи омилларни тадбиқ этиш, мусобақанинг аҳамияти, кучли рақиб ва бошқа кўплаб омилларнинг таъсири, уларнинг салбий таъсирини камайтириш, спорт натижаларининг ижобийлигини таъминлашга қаратилган изланишлар натижалари қайд этилган.

Калит сўзлар: Таэквондочи қизлар, Эмоционал ҳолатлар, стресс, Эмоциялар, Спорт фаолияти, мусобақа олди ҳолатлар, Дифференциал эмоциялар шкаласи, Доимий дистимияга мойиллик, Фрустрация ҳолатини аниқлаш, психокоррекцияси.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК ТАЭКВОНДИСТОВ

Хасанова Феруза Замон киз

Университет Альфраганус

Аннотации. В данной статье рассматривается эмоциональное состояние спортсменов перед стартом, применение факторов, влияющих на возникновение предсоревновательного стресса, значение соревнований, влияние сильных соперников и многие другие факторы, снижающие их негативное влияние, обеспечивающие положительные результаты спортивный.

Ключевые слова: Девушки тхэквондо, Эмоциональные ситуации, Стресс, Эмоции, Спортивные нагрузки, Предсоревновательные ситуации,



Шкала дифференциальных эмоций, Предрасположенность к стойкой дистимии, Фрустрация, Психокоррекция.

APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES TO PREVENT EMOTIONAL EFFECTS AND STRESS EFFECTS ON THE ACTIVITIES OF TAEKVONDO GIRLS

Khasanova Feruza Zamon kizi

Alfraganus University

Annotations. *This article discusses the emotional state of athletes before the start, the use of factors influencing the occurrence of pre-competitive stress, the importance of competitions, the influence of strong rivals and many other factors that reduce their negative impact, providing positive sports results.*

Keywords: *Taekwondo Girls, Emotional Situations, Stress, Emotions, Sports Activities, Pre-Competition Situations, Differential Emotion Scale, Predisposition to Persistent Dysthymia, Frustration, Psychocorrection.*

Долзарблиги. *Замонавий спортда юқори натижаларга эришиш учун мунтазам машғулотлар олиб бораётган спортчиларга мусобақа жараёнида салбий эмоционал ҳолатлар таъсири, натижага эришиш мотивацияси пастлиги ҳақида гапирилади. Спортчида мусобақа олдидан пайдо бўлган салбий эмоционал ҳолатлар ғалабага эришиш мотивининг сусайишига ва бу ўз навбатида натижанинг куталганидай бўлмаслигига олиб келади.*

Шу боис, спортчиларнинг стартолди эмоционал ҳолатини ўрганиш, мусобақа олдидан стресс ҳолати пайдо бўлишага таъсир этувчи омилларни тадбиқ этиш спорт психологияси фанининг долзарб муаммоларидан биридир. Спорт фаолияти доимо юқори даражада ҳиссиётлилиги билан ажралиб туради. Бунга мусобақанинг аҳамияти, кучли рақиб ва бошқа кўплаб омиллар таъсир этади. Ушбу омилларни ўрганиш ва уларнинг салбий таъсирини камайтириш натижанинг ижобийлигини таъминлайди ҳамда муаммонинг долзарблигини англатади. Мусобақа олдидан таэквондочи қизларнинг старт олди эмоционал ҳолати, стресс омиллар таъсири ва натижага эришиш мотивацияси масаласи

тўлиқ ўрганилмаган бўлиб, спортчиларга қандай стресс омиллар таъсирида салбий эмоционал ҳолатлар юзага келишини тадқиқ этиш муҳимдир.

Илмий тадқиқотнинг мақсади – таэквондочи қизларнинг мусобақа олди ҳолатларига таъсир этувчи психологик омиллар аниқлаб уларни бартараф этиш.

Илмий тадқиқотнинг вазифалари:

1. Таэквондочи қизларда мусобақа олдидан салбий эмоционал ҳолатлар ва стресс пайдо бўлишига таъсир этувчи омилларни ишлаб чиқиш.
2. Таэквондочи қизларда салбий эмоционал ҳолатлар ва стрессдан чиқиш психологик йўллари амалга ошириш.
3. Эмпирик натижаларни интерпретация қилиш.
4. Амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Илмий тадқиқотнинг объекти – Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳар Чирчиқ Олимпия ва Паралимпия захиралари коллежи таэквондочи қизлари.

Илмий тадқиқотнинг предмети – таэквондочи қизларнинг мусобақа олди ҳолатларига таъсир этувчи психологик омиллар (эмоционал ҳолатлар, стресс) таъсирини ўрганиш.

Спортчиларнинг салбий эмоционал ҳолатини олдини олиш уларнинг фаолиятида муҳимдир. Стартолди эмоционал ҳолатнинг номувофиқлиги спортчи натижасига салбий таъсир кўрсатади. Бунинг олдини олиш учун салбий эмоцияларга қарши курашиш, уларни бартараф этиш талаб этилади. Бу борада кўпгина изланишлар олиб борилган ҳамда назарий ва амалий тадқиқотлар яратилган бўлиб, қуйидагиларни келтириш мумкин:

Белгиланган эмоционал ҳолатни келтириш усули сифатида эмоционал хотира ва хаёлни актуаллаштириш: Ушбу усул ўзини бошқаришнинг таркибий қисми сифатида фойдаланилади. Инсон ўз ҳаётида кучли кечинмалар, ҳиссиётлар билан чуқур из қолдирган вазиятларни эсга олади, эмоцияга бой ҳолатлар ҳақида хаёл суради.

Кейинги даврларда эмоционал ҳолатни бошқаришда *гелотология* (грекча *gelos* - кулги) йўналиши намоён бўлмоқда. Кулги инсон психик ва физиологик жараёнига турли шаклда ижобий таъсир кўрсатади, танадаги оғриқни пасайтиради.

Эмоцияни уйғотишда мусиқадан фойдаланиш спорт машғулотлари жараёнида ижобий самара беради. Тадқиқотларда келтирилишича,



белгиланган машқни бошлаш ва тугатиш сигнали маълум мусиқавий оҳанг ёрдамида амалга оширилиши спортчиларга ижобий таъсир этиб, уларни янада тетиклаштиради. Мусобақа олдидан вазиятга хос хавотирни пасайтиришда сокин мусиқа тинглаш самарали ҳисобланади.

К. Изард салбий эмоционал ҳолатни бартараф этишнинг уч усулини келтиради:

1. *Бошқа эмоция ёрдамида* инсон ўзи кечираётган ва бартараф этмоқчи бўлган эмоцияга қарама-қарши бўлган эмоцияни онгли зўр бериш орқали фаоллаштириш.

2. *Когнитив регуляция* – диққат ва тафаккур ёрдамида салбий эмоцияни сиқиш ёки уни устидан назорат ўрнатиш. Бу инсонда қизиқиш, ижобий эмоционал кечинма уйғотадиган ҳодиса ва фаолиятга онгли ўзгартириш.

3. *Мотор регуляция* – пайдо бўлган эмоционал босимни тарқатиш учун жисмоний машқларни амалга ошириш.

Ҳозирги вақтда ўзини бошқаришнинг турли усуллари ишлаб чиқилган:

- *Релаксация машғулот* – нерв тизими фаолиятини активлаштириш билан бирга, кайфиятни ва психик ҳаяжонни бошқаради ва стресс туфайли юзага келувчи психик ва мушак кучланишларини йўқотиш ёки пасайтиришда кўмак беради.

- *Аутоген машғулот* – бундан мақсад нерв фаолиятини бошқара олишни ўрганишдир. Ҳазабланган инсоннинг пешонаси тиришиб, бўйин ва лаблари таранглашиши, қўллари мушт ҳолатга келиши ёки бармоқлари тинимсиз ҳаракатланиши, қалтираши кузатилади. Бундай вазиятда инсон мускуллар тонусини камайтирса, у бўшашади, натижада бош миёда фаолликнинг пасайиши ҳақида сигналлар пайдо бўлади ва бу бўшашиш бевосита жавоб реакцияси сифатида марказий нерв системасига тарқалади. Шу тариқа асабдаги зўриқишнинг пасайишига олиб келади.

- *Диққатнинг концентрацияси* – фикрни бир жойга тўплай олмаслик стресс билан боғлиқ. Бунинг учун хонада ёлғиз, стулга эркин ўтирган ҳолатда, осуда нафас олиб қуйидаги машқни бажариш мумкин.

Диққатни рақамларга тўплаш – 1 дан 10 гача бўлган рақамларни аста – секин санаб рақамларга диққатни тўпланади.

Диққатни сўзларга тўплаш – ёқимли ҳиссий кечинмаларни юзага келтирувчи сўзларни танлаб уларга диққатни тўпланади.



Машқлар бир неча минут давомида бажарилгандан сўнг, кафт билан юзни силаб, секин кўзларни очилади ва фикрлар тарқоқлигини енгганлиги кайд этилади.

- *Нафасни аутобошқариш* – жисмоний зўриқиш ва стрессли ҳолатларда ёки қаттиқ кўркувга тушганимизда нафас олиш қийинлашади. Инсон ўзи англаган ҳолда ўз нафасини бошқара олади ва бундан тинчланиш, психик ва мушаклардаги зўриқишлардан холос бўлиш учун фойдаланиши мумкин. Стрессга қарши нафас олиш машқи умуртқа поғона вертикал ёки горизонтал ҳолатда бажарилади, эркин ҳолатда, табиий, зўриқишларсиз нафас олинб, кўкрак ва қорин мушакларига чўзилиш имконини беради.

Тадқиқот объекти сифатида ЧОЗК таэквондочи қизлар гуруҳи танланди ва тадқиқотимизда жами 16 нафар спортчи иштирок этди. Тадқиқот иштирокчиларининг 6 нафарини 13-14 ёшли, 10 нафарини 15-16 ёшли спортчилар ташкил этди.

Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг эмоционал ҳолатини ўрганишга мўлжалланган қуйидаги методикалардан фойдаланилди: Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси, В.В. Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаси.

1-жадвал. Тадқиқотда фойдаланилган методикалар жадвали

№	Методикалар	Саволлар сони
1	Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси	30 (сифат)
2	В.В. Бойко “Доимий дистимияга мойиллик”	12
3	В.В. Бойко “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаси	12

Дифференциал эмоциялар шкаласи Рожина Л.Н. томонидан индивид намоён этган фундаментал эмоциялар ёки эмоциялар мажмуини баҳолаш учун ишлаб чиқилган. Ушбу шкала ёрдамида инсоннинг бир қатор эмоцияларини баҳолаш мумкин. Шкала 30 сифат (10 та фундаментал эмоцияларнинг ҳар бирига 3 тадан)дан иборат.

Ушбу методика 2 усулда қўлланилади.



Методика бир бўйича кўрсатма: индивид яйни вақтда қуйида келтирилган сифатларни қандай кучлиликда ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди.

Методика икки бўйича кўрсатма: белгиланган вақт оралиғида ушбу сифатларни қанчалик кўп ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди. Иккинчи шкаладан мақсад кузатиловчи фундаментал эмоцияларни қанчалик кўп ҳис қилишини ўрганади, чунки айнаи эмоцияни кўп ҳис қилиш “эмоционал хусусият” сифатида қаралади.

Биринчи ва иккинчи методика бўйича ҳар бир эмоция учун йиғилган баллар ҳисоблаб чиқилади. Эмоцияларнинг ифодаланиш чегараси 0 дан 15 баллгача. Ҳар бир эмоция бўйича баллар йиғиндисини солиштириш орқали биринчи методика бўйича айнаи вақтда устунлик қилаётган эмоцияни ва иккинчи методика бўйича кўп намоён бўлувчи эмоцияни аниқлайди.

Калит: 1, 11, 21 – қизиқишга; 6, 16, 26 – нафратга; 2, 12, 22 – хурсандликка; 7, 17, 27 – менсимасликка; 3,13,23 – хайрон қолишга; 8,18,28 – кўркүвга; 4, 14, 24 – тушкунликка; 9, 19, 29 – уятчанликка; 5, 15, 25 – ғазабга; 10, 20, 30 – айбдорликка алоқадор.

В.В. Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” методикаси: 12 та вазиятдан иборат бўлиб, “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб берилади. Натижани қайта ишлаш жараёнида ҳар бир тасдиқловчи жавоб учун 1 баллдан қўйилади. Олинган балларнинг умумий йиғиндиси чиқарилади. Агар жавоб берувчи 10-12 балл олса, унинг ҳаёт тарзи дистимия билан белгиланади, 5-9 балл- унда тушкун кайфиятга сезиларли мойиллик, 4 балл ва ундан паст – бундай мойиллик унда йўқлигини англатади.

Иккинчи йўналиш бўйича белгиланган вақт оралиғида ўтказилган тажрибалар қуйидаги натижани кўрсатди: 5 та спортчида қизиқиш, 4 та спортчида хурсандлик, 1 та спортчида кўркүв, 2 та спортчида ғазаб, 3 та спортчида тушкунлик, 2 та спортчида уятчанлик, 1 та спортчида айбдорлик ҳолати ўрганилди. Бу 2-жадвалда кўрсатилган.

2-жадвал. В.В. Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаси таҳлили.

Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси натижалари

1-йўналиш

N	Сўровнома иштирокчилари	қизиқш	нафрат	хурсандлик	менсимасл	хайрон	қолш	қўрқув	тушқунлик	уятчанлик	ғазаб	айбдорлик
1	13-14 ёшли спортчилар	2		2				2	2	1		
2	15-18 ёшли спортчилар	3		2					1		2	1
	жами	5		4				2	3	1	2	1
2-йўналиш												
1	13-14 ёшли спортчилар	2		2				2	2		1	
2	15-16 ёшли спортчилар	2		2				1	1		2	1
	жами	4		4				3	3		3	1

Тадқиқотимизнинг навбатдаги босқичида В.В. Бойконинг “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикасидан фойдаланилди. Ушбу методика ёрдамида спортчиларнинг доимий фаолиятида кайфиятининг намоён бўлиши, фрустрация ҳолатига мойиллиги аниқланди. Маълумки, спортчининг тушқун кайфиятда бўлиши ва фрустрация ҳолатининг юқорилиги унинг спортдаги натижасига салбий таъсир кўрсатади.

Ушбу методикалар бўйича олинган натижалар қуйидагича бўлди: 4 та спортчида дистимияга сезиларли мойиллик мавжуд; 2 та спортчида юқори даражали фрустрация ва 3 та спортчида фрустрацияга барқарор мойиллик намоён бўлди.

Хулоса

Замонавий спортни, айниқса спортда юқори натижаларга эришишни кучли жисмоний машғулотларсиз, шиддатли жисмоний курашларсиз, қарама-қаршиликларсиз, доимий омад ва омадсизликларсиз тасаввур қилиб бўлмайди, буларнинг оқибатида эса эмоционал қўзғалиш ва стресс пайдо бўлади. Спортчилар юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилишаётган бир пайтда мусобақа олдидан пайдо бўлган салбий эмоционал ҳолатлар ғалабага эришиш мотивининг сусайишига оқибатда натижанинг кутилганидай бўлмаслигига олиб келади. Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг эмоционал ҳолатлари

устида изланишлар олиб бордик. Тадқиқотни олиб бориш учун Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси ҳамда В.В. Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаларидан фойдаланилди. Бундан ташқари спортчилар билан суҳбат ўтказилди. Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг мусобақа жараёнидаги эмоционал ҳолатига спорт фаолияти ва спортчининг шахсий ҳаёти билан боғлиқ муаммолар ҳам таъсир этаётганлиги натижада ушбу ҳолат мусобақа натижасида ўз аксини топаётганлиги ўрганилди.

Спортчиларда стрессга чидамлилиқни шакллантириш спортчилар фаолиятининг янада самарали бўлишини таъминлайди. Шу тариқа юқорида қайд қилинган фаразimiz ўз тасдиғини топди. Олиб борилган тадқиқотлар бу муаммонинг долзарблигини яна бир бор исботлади ва бу муаммо янада чуқурроқ тадқиқ қилинишга лойиқлигини кўрсатди. Бу муаммонинг чуқур ўрганилиши кейинги фаолиятларда спортчиларнинг фаолиятининг самарадорлигини оширишда хизмат қилиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. 1953 г. Л.Н. Рожина с золотой медалью окончила СШ№15 г. Минска и поступила на филологический факультет БГУ.
2. В. В. Бойко. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996, ISBN 5-900855-60-0
3. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности. Артюхова, Татьяна Юрьевна.
4. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психологическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и прак. физ. культ. 2003.
5. Ғозиев Э.Ғ. , Жабборов А. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. Т. 2003.

Research Science and
Innovation House

