

SPORT JAMOALARIDA YUZAGA KELADIGAN SALBIY EMOTSIONAL KECHINMALARNI PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH ORQALI BARTARAF ETILISHI

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport jamoalarida yuzaga keladigan salbiy emotsional kechinmalarni psixologik xizmat ko'rsatish orqali bartaraf etish yo'llari o'rganilgan. Shuningdek psixologik xizmat muammosiga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va tizimlashtirish, sportchilarning psixologik tayyorgarligini aniqlashga mo'ljallangan metodikalarni yaratish hamda sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatishning qulay usullari ishlab chiqilgan. Bundan tashqari sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatishni tashkil etish va uning samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiya va xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, salbiy emotsional kechinmalar, metodologik asoslar, qobiliyat, ko'nikma, temperament, ijtimoiylashuv, individuallik, fenomen.

ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ, С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Арзымбетов Тилеуберген Тилепбергенович

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Преподаватель кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы преодоления негативных эмоциональных переживаний, возникающих в спортивных командах, посредством психологического обслуживания. Также проведен анализ и систематизация научной литературы по проблеме психологической службы, созданы методики, предназначенные для определения психологической подготовленности спортсменов, разработаны удобные методы оказания психологической службы в спортивных командах. Кроме того, даны рекомендации и выводы по организации психологической службы в спортивных командах и повышению ее эффективности.

Ключевые слова: психологическая служба, негативные эмоциональные переживания, методологические основы, способности, умения, темперамент, социализация, индивидуальность, феномен

ELIMINATION OF NEGATIVE EMOTIONAL EXPERIENCES THAT OCCUR IN SPORTS TEAMS THROUGH PSYCHOLOGICAL SERVICE

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich

Nukus Branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports Lecturer of the Department of Theory of Physical Education and Humanities

Annotation. This article explores ways to eliminate negative emotional experiences that occur in sports communities through psychological service. Also developed are the analysis and systematization of scientific literature on the problem of psychological service, the creation of methodologies designed to determine the psychological training of athletes, and convenient methods of providing psychological service in sports teams. In addition, recommendations and conclusions are made on the organization of psychological service in sports teams and its effectiveness.

Key words: psychological service, negative emotional experiences, methodological foundations, abilities, skills, temperament, socialization, individuality, phenomenon

Kirish. Jahonda sport sohasida psixologik xizmatni tashkil etishning nazariy-metodologik va amaliy asoslari hamda zamonaviy modelini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'tkazilgan tadqiqotlar tahliliga ko'ra, sportchilarning bilish jarayonlariga bo'lgan munosabati, psixologik xususiyatlari, tashkilotlardagi ijtimoiy muhit, kattalar bilan o'zaro munosabatlari, sportchilar ta'lim jarayonida o'rganish va ta'limning keyingi bosqichiga hamda ijtimoiy hayotga ijtimoiy-psixologik moslashishi psixologik xizmat faoliyati samaradorligini belgilovchi omillar

sifatida tan olinmoqda. Biroq sportchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga doir ayrim masalalar, jumladan, shaxsining shakllanishida, ularni ijtimoiy hayotga tayyorlash jarayonlarini rivojlantirishda hamkorlik qilish uchun ota-onalar va pedagoglarning psixologik bilimlarini shakllantirish, bunda aynan sportchilarning psixologik xizmatini tizimli tashkil etish va psixologik xizmat faoliyat samaradorligini oshirishga oid tadqiqotlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Psixologik xizmat metodologiyasi va uning ilmiy talqini, sport sohasida psixologik xizmatni tashkil etish, uni samaradorligini baholash hamda sportchilarni psixologik tayyorlashda psixologik xizmatni o'rni masalalari xorij tadqiqotchilari A.Bandura, R.B.Catell, X.Xekxaufen, Z.Freyd, A.Maslau, E.Fromm, R.S.Uensberg, A.Ts.Puni, R.S.Uensberg larning ilmiy izlanishlarida keng aks etgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakatlari psixologlaridan K.A.Abul'xanova-Slavskaya, A.G.Asmolov, A.F.Bondarenko, A.Yu.Xarevskaya, V.M.Rusalov, V.A.Yadov, D.N.Uznadze, S.L.Rubinshteyn, A.V.Petrovskiy, A.V.Petrovskiy va boshqalarning ijtimoiy psixologiya, sport psixologiyasi va psixologik xizmat sohasida olib borilgan zamonaviy tadqiqotlarida jamoalarda psixologik xizmat ko'rsatish va uning ilmiy-nazariy natijalari, jamoaviy munosabatlarni psixologik talqini, sport jamoasi a'zolarining psixologik holatini o'rganish muammolariga alohida e'tibor qaratilgan.

Hozirgi zamon ijtimoiy psixologik tadqiqotlar masalasi, ayniqsa uning amaliy vazifalari sotsial psixologiyaning markazida turuvchi psixologik va sotsiologik yondashuv yo'nalishlari asosida hal qilinmoqda. Amerika va g'arb davlatlarida ikki turdagi ijtimoiy psixologiya: "psixologik ijtimoiy psixologiya" va "sotsiologik ijtimoiy psixologiya" yo'nalishlari mavjuddir. Bu yo'nalishlar bir-biriga o'xshasa-da, ularning farqli jihatlari ham mavjud. Ya'ni, psixologik ijtimoiy psixologiya shaxs va faoliyat, muomala, jamoadagi shaxslararo munosabat, shaxsning ijtimoiy-psixologik tuzilishi, shaxsning kognitiv, konativ, xulq-atvor imkoniyatlarini o'z ichiga olgan ijtimoiy ustanovkalar, shaxs va jamoaning ijtimoiy-ruhiy kechinmalari kabi muammolar ustida tadqiqot olib borishni maqsad qilib olgan bo'lsa, sotsiologik ijtimoiy psixologiyada esa ko'pincha jamiyatning ijtimoiy qatlamlarini tahlil qiluvchi xalqlar psixologiyasi, ommaviy hodisalar psixologiyasi, sinflar, guruh va jamoalar, gumanistik psixologiya kabilarga alohida e'tibor qaratiladi. Psixologik xizmat metodologiyasi esa ko'proq birinchi yo'nalish "psixologik ijtimoiy psixologiya" asoslari zahirida tarkib topadi. Ta'kidlash joizki, har bir fanning rivojlanishi yangi dalillar asosida ilmiy yo'nalishni ochib beruvchi metodik qurilmalarning tuzilishi bilan bevosita bog'liqdir. Chunki, aniq metodologiya bo'lmagan sohada amaliy natijalar ham ko'zga tashlanmaydi. Zero, ijtimoiy psixologiya fanining yana bir muhim yangi vazifasi psixologik xizmat metodologiyasi bilan bog'liq nazariy, amaliy va empirik yo'nalishdagi tadqiqotlar ko'lamini belgilashning bugungi kungacha nechog'li hal qilinayotganligini tahlil qilishga to'g'ri keladi. Bu borada psixologiya olamida bugungi kungacha aniq va mukammal tarzda ishlab chiqilgan va rasmiy tarzda tan olingan yagona ilmiy yo'nalish yoki kontseptsyaning qabul qilinmaganligi ma'lum bo'lsa-da, ilg'or g'arb psixologlari, MDH va O'zbekiston psixologlari tomonidan olib borilgan va olib borilayotgan (eksperimental izlanishlarga yo'l ochib berilayotgan) tadqiqotlar mavjudki, ular muhim jihati bilan psixologik xizmat modeli va uning psixologik himoya vositasi sifatidagi mohiyati, ahamiyati va ijtimoiy istiqbollari haqidagi ilmiy-amaliy tasavvurlarimizni shakllantirishga asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ilmiy adabiyotlardan ma'lum bo'lishicha, ijtimoiy psixologik xizmat metodologiyasining umumiy yo'nalishlari g'arb ijtimoiy psixologiya namoyondalari tadqiqotlarini quyidagicha izohlash mumkin: V.Vundtning 1900 yilda chop etilgan "Xalqlar psixologiyasi" nomli yirik (o'n tomlik) epik asari ijtimoiy psixologiya yo'nalishlarini yorqinlashtirishga xizmat qilib, inson ma'naviyati, madaniyati va mafkurasini o'rganishning murakkab tomonlarini ochib berdi. Taniqli ingliz psixologi Vilyam Makdugallning 1908 yilda yozilgan "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" asaridagi "ijtimoiy xulq-atvor instinktlari" nazariyasi freydizmga qarshi o'laroq inson instinktlari va faoliyat uyg'unligini ta'minlash muammosini yoritishga ilk bor asos bo'lib xizmat qildi. Binobarin, E.Fromm, J.Saliven, V.Shutts, G.Sheparde, V.Bayon kabi olimlar tomonidan jamoalar psixologiyasi nazariyasini yaratishga asos solindi. Bunda turli xil ijtimoiy psixologik treninglar orqali jamoalardagi shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq psixologik iqlimni kamol toptirish yo'llarining ilk bor ko'rsatilishi sport jamoalaridagi ijtimoiy psixologik xizmat vazifalarini belgilash uchun ma'lum darajadagi empirik ma'lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

Natijalarva muhokama. Shuningdek, chet el ilg'or psixologiyasida psixologik xizmat metodologiyasi uchun muhim o'rin tutuvchi quyidagi yo'nalishlarga asos solindi:

1). Ch.Spirmen tomonidan "ikki omil" nazariyasi yaratildi. Bu nazariyaga muvofiq insonning har bir

faoliyatida barcha faoliyatlar uchun umumiy bo'lgan (1-omil) va aynan mazkur faoliyatga mos bo'lgan (2-omil) barcha xususiyatlar o'zaro bog'liqlikda tadqiq qilinadi. Tadqiqotchi ushbu omillarning inson va faoliyat uyg'unligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan psixologik mohiyati va mazmunini ochib beradi.

Umuman olganda, psixologik xizmat metodologiyasini yaratishdagi psixologik muhofaza talqini uchun muhim bo'lgan attit'yud tushunchasiga, G.M.Andreeva (1988) tomonidan quyidagi ilmiy yo'nalishlarni belgilash asosida yanada oydinlik kiritiladi:

1). Muvofiqlashtirish- o'z maqsadlariga erishish uchun xizmat qiluvchi attit'yudning obyektga nisbatan subyektini yo'naltira olishi;

2). Bilish- u yoki bu obyektga nisbatan attit'yudning soddalashtirilgan xulq-atvor ko'rsatmasini ta'minlay olishi;

3). Ifodalilik- shaxs o'z-o'zini idora qilishida attit'yud shaxs sifatida o'zini ifodalash uchun subyektning keskin, tang holatlaridan xalos qilish usuli sifatida namoyon eta olishi;

4). Himoya- attit'yudning shaxs ichki ziddiyatlarini bartaraf etishga xizmat qilishi. Demak, aytish mumkinki, attit'yudning mazkur yo'nalishlarning vazifasi inson va faoliyat taraqqiyoti uyg'unligiga xizmat qiluvchi psixologik muhofazaning qaror toptirilishiga ko'maklashishdan iborat. Chunki, ijtimoiy taraqqiyot omillari hamisha inson ustanovkalari kamolotiga hamohang hisoblanadi. Bu hamohanglikni to'liq his etgan holda attit'yudni yanada kengroq ko'lamda ijtimoiy ustanovka nomi bilan e'tirof etish qabul qilingan (V.A.Yadov, D.N.Uznadze, G.M.Andreeva, P.N.Shixirev, Sh.A.Nadirashvili, A.G.Asmolov va boshqalar). Bu esa, ijtimoiy psixologiya fani uchun muhim bo'lgan psixologik muhofaza metodologiyasini nazariy-ilmiy jihatdan yanada oydinlashtirishga xizmat qiladi. Chunonchi, D.N.Uznadze izlanishlarida ustanovka ma'lum ehtiyojlar va ularni qondirish majmuasi mukammal ochib berilgan bo'lsa, V.A.Yadov qoidalarida ustanovka ma'lum vaziyatlar bilan bog'liq "o'z-o'zini idora qilish" mezonini sifatida o'rganildi va bu o'z navbatida ijtimoiy psixologiya fani taraqqiyotiga ijtimoiy faoliyat ierarxiyasi degan yangi tushunchani olib kirdi.

Qator yo'nalishlarda aholiga sotsial-psixologik xizmat ko'rsatilishini ta'minlash:

a). Individual psixologik xizmat;

b). Ishlab chiqarish va mehnat jamoalariga psixologik xizmat;

v). Oilaviy hayot tizimida psixologik xizmat;

g). Xalq ta'limi tizimida psixologik xizmat;

d). Ichki ishlar tizimida psixologik xizmat;

e). Sport va sog'lomlashtirish tizimlarida psixologik xizmat;

j). Tibbiyot tizimida psixologik xizmat;

z). Transport tizimida psixologik xizmat.

psixologik xizmat ko'rsatishda muhim ahamiyat kasb etadigan individ, shaxs va subyekt taraqqiyotining tadqiq etishda quyidagi holatlarga jiddiy e'tibor berish zarurligini ta'kidlaydilar:

-inson rivojlanishining determinatori hisoblangan asosiy omillar va shart-sharoitlar (ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, mafkuraviy, pedagogik va yashash muhiti omillari);

-insonning o'ziga taalluqli, asosiy tafsilotlari, uning ichki qonuniyatlari, mexanizmlari, e'tiqod bosqichlari barqarorlashuvi va involyutsiya;

-inson yaxlit tuzilishining asosiy tarkiblari, ularning o'zaro aloqalari, shaxsning tashqi ta'sirlarga javobi va munosabati, taraqqiyot jarayonida ularning takomillashuvi zarur ekanligi haqida to'xtalib o'tilgan.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatayaptiki, mamlakatimizda sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatish uchun sport-psixologlarni tayyorlash muammosi juda dolzarb bo'lib, bugungi kunda bu masalaga jiddiy e'tibor qaratilmayapti. Bu muammoni echimini topish uchun quyidagilarga alohida yondoshuv talab etiladi:

1. Sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatuvchi sport-psixologlari tayyorlashning respublika miqyosida yagona ilmiy-amaliy o'quv dasturi va standart mezonlari ishlab chiqilmagan.

2. Sport muassasalarida amaliyotchi-psixolog faoliyatini tashkil etishning ijtimoiy mezonlari va ilmiy-tashkiliy asoslari to'liq yaratilmagan.

3. Sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatishning samaradorligini aniqlash, tahlil qilish va tegishli ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlarining aytarli uchramasligi.

4. Sport-psixologlarini tayyorlash sport sohasining davlat buyurtmasiga to'liq kiritilmagan.

Xulosa

Psixologik xizmat fenomeni, metodologik asosi, uning ilmiy-nazariy o`rganilishi, bugungi kundagi psixologik xizmatning oldida turgan dolzarb muammolar va uning echimlarini ishlab chiqish hamda jamoalarda psixologik xizmat ko`rsatishning muhim jihatlari batafsil tahlil etildi.

Psixologik xizmatning nazariy-metodologik asoslariga ko`ra psixologik xizmat sport jamoalari uchun muhim bo`lgan u yoki bu jihatni nazariy-ilmiy tarzda asoslab beradi va psixologik xizmatning muvaffaqiyatli tashkil etilishi uchun muhim nazariy-ilmiy ahamiyat kasb etuvchi tadqiqotlarni e`tirof etish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

Серова Л.К. Психологические вопросы управления человеком в сложных условиях деятельности (на примере спорта) // Канд. дисс. –Л.: 1999. - 162 с.

Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: 1996. -352 с.

Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. –Л.: 1993. -29 с.

Мухам едова Д.Г. Менеджмент в образовании: аспекты содержания подготовки кадров // Педагогик таълим. –Ташкент.: –№3. 2013. -С.17-21.

Медников Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л.: 1995. -29 с.

Лоскутова Т.Д. Оценка функционального состояния ЦНС человека по параметрам простой двигательной реакции//Физиол. журн.–М.:1995. –№1. -3 с.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –СПб.: Питер. 2000. -512 с.

Гозиев Э. Ф., Жабборов А. М. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. –Т.: 2003. -124 б.

Бордов В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. //Психол. журн., 1996. -Т.17. №4. -С.32-42.

. Баротов Ш.Р Социально-психологические и научно-практические основы создание психологической службы в Узбекистане. Автореферат дисс.докт.психол.наук. – Т.,1998. – 37 с.