

SPORTNING INSON PSIXOLOGIYASIGA SALBIY VA IJOBIY JIXATLARI (YAKKAKURASH SPORT TURI MISOLIDA)

Pirnafasova Risolat Ramatillayevna

UrDU akademik litseyi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12800141>

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportning inson hayotidagi o'rnini, xususan uning inson psixologiyasiga salbiy va ojobiy jixatlari sportning yakkakurash turi misolida yoritib o'tilgan.

Аннотация

В данной статье на примере боевых искусств освещена роль спорта в жизни человека, в частности, его отрицательные и положительные стороны для психологии человека.

Annotation

In this article, the role of sport in human life, in particular, its negative and positive aspects to human psychology, is highlighted using the example of martial arts.

Kalit so'zlar: sport, psixologiya, tajovuzkor holat, sport turlari, yakkakurash, agressiv holat, xulq-atvor.

Ключевые слова: спорт, психология, агрессивное состояние, спорт, боевые искусства, агрессивное состояние, поведение.

Key words: sport, psychology, aggressive state, sports, martial arts, aggressive state, behavior.

Bugungi kunga kelib jamiyyatimizda va insonlar hayotida sportning o'rnini tobora ortib bormoqda, xususan maktabgacha va maktab ta'limida, darsdan tashqari vaqtlarda sport to'garaklari faoliyatlarini takomillashtirishga oid bir necha qonun va qarorlar chiqarildi. Sportning inson hayotidagi o'rnini uning soglom turmush tarzini shakllantirish, turli sport to'garaklariga jalb qilish bilan jaxon arenalarini zabt etuvchi sport ustalarini yaratish imkoniyati tug'iladi.

Sportning -yakkakurash, qo'l to'pi, tennis, voleybol, basketbol, futbol kabi turlarini o'rganish uchun bugun mamlakatimizda juda kata imkoniyatlar yaratilgan. Ayniqsa yakkakurash turi bular orasida alohida e'tirofqa sazovor sport turlaridan sanalib, butun jahonda, yakkakurashchilar o'zlarining muayyan jangovar mahoratini namoyon eta olishyapti.

Ilmiy manbalarda boks sporti kabi tajovuzkor sport turi bilan shug'ullanish va uni sportchi shaxsiyatiga bog'liqlik tomonlari borligi tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Bir tomondan, sport adrenalin chiqarish va tajovuzni bostirishning bir usuli sifatida qaralsa, boshqa bir tomondan, sportdagi vaziyatlar, musobaqalar va mashg'ulotlarda ko'proq tajovuzkorlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Sportchining asosiy psixologik qobiliyatlaridan biri esa tajovuzkor holatlarni nazorat qilishdir. Shunga bog'lik holda yakkakurash sport turlaridan biri, o'rganishimiz dolzarb hisoblangan boks sportida agressiv holatlar kuzatilayotganligi sababli keng ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo'lgan asosiy muammolardan biri bulib qolmoqda. Jahonda boks hamda dzyudo sporti sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda, ularning hissiy-emotsional holatlari, individual-psixologik xususiyatlari, irodaviy motivasion sohasini o'rganish yuzasidan psixodiagnostik metodikalarni yaratish va g'alabani ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadigan ijobiy shaxs

sifatlarini rivojlantirish, mag'lubiyatga sabab bo'ladigan salbiy sifatlarini xususan tajavvuzkorlikni me'yoridan oshishi va uni sport faoliyati bilan birgalikda sportdan tashqari holatlarda nomoyon bo'lishini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar amalga oshirilmogda. Bu borada yakkakurashchilarning agressiyasini optimallashtirishning psixokorreksiyalash amaliyotini joriy etishga yo'naltirilgan masalalarni ilmiy tadqiq etish zarurati kuzatilmogda.

"Inson tajavvuzkorlikka moyilligi bo'lgan agressiv xulq-atvor egasi sifatida dunyoga keladimi yoki aksincha agressiv tendensiyalardan ozod holda tug'iladimi", degan masala yuzasidan yarim asr mobaynida psixolog va sosiologlar bahs-munozara olib borishdi. Bu muammo keng qamrovli bo'lib o'rganish ob'yekti inson xulq-atvori hisoblanadi. Bevosita tabiat qonuniyatlari va tarbiya bilan chambarchas bog'liq holda tadqiq etiladi. Birinchi yondashuvga ko'ra: insonlar agressiv xulq-atvorga moyil bo'lib, agressiya orqali ular o'zlarini, oila a'zolari, yaqin kishilarini himoya qilishlari belgilanadi. Ikkinchi yondashuvga ko'ra: insonlar jamiyatdagi agressiv modellar va xulq-atvor usullarini o'zlashtirishlari orqali agressiv xulq-atvor egalariga aylanishadi. Biz yuqorida agressiv xulqqa talluqli bo'lgan asosiy nazariyalar bilan tanishib, ularning mazmun mohiyati, ahamiyati xususida qisqacha ma'lumotga ega bo'ldik. Bu borada xorij olimlari, mutaxassis-psixologlarining agressiv xulq-atvorga oid qarashlarini ham tahlil qilish muhim ahamiyatga egadir. Chunki, ular tomonidan ishlab chiqilgan nazariy tadqiq etishda metodologik asos bo'lib xizmat qilmogda. Chet ellik psixologlarining (Y.Ilin va b.q.) ta'kidlashicha, eng avvalo agressiv xulq-atvor bo'lishi uchun birinchi navbatda nizoli yoki odamni xavotirga soluvchi vaziyat bo'lishi lozimdir. Lekin, vaziyatning mavjudligi hali insonda janjanlashishga moyillik holati paydo bo'ldi, degan ma'noni anglatmaydi. Birinchidan, insonlarning o'zaro muomalasida fikr-istaklari, qiziqish-maqсадlarida tafovutlar bo'lishi kerak. Ikkinchidan, bu tafovutlar har bir kishi tomonidan, deyarli bir xil anglanishi lozim. Uchinchidan, bu holat hech bo'lmaganda bir tomonning ikkinchi tomonni yoqtirmasligi, ko'ra olmasligiga olib kelishi, fikrlar amalda to'qnash kelishi kerakdir. Agressivlik muammosi turli tadqiqotchilar tomonidan birday inson xulq-atvorining korreksiyasini taqozo qiluvchi, nomaqbul xulq shakli sifatida interpretasiya qilinadi. Agressiyaning turli: bevosita kuch ishlatishdan, raqibni so'z bilan haqoratlab, unga tahdid qilishdan tortib boshqa bir insonni yashirincha boshqarishga, kelgusida kutilayotgan noxushliklarga sha'ma qiluvchi bilvosita tanbehlar kabi shakllari mavjud. Agressiyaning ijtimoiylashuvga bo'ysunmaydigan dardmandlik darajasidagi shakllari ham kuzatiladi. Shuningdek, shunday xatti-harakatlar ham mavjudki, ular guruh iy ixtiloflar qatnashchilarining ayrimlari tomonidan agressiya sifatida e'tirof etilsa, boshqa bir ishtirokchilar tomonidan qat'iylik, faollik, maqsadga erishishdagi izchillik sifatida tahlil qilinadi. B.Klayn agressivlikning salbiy jihatlarini inkor etmagan holda, agressiyada "ma'lum ma'nodagi sog'lom jihatlar" ham mavjud bo'lib, ular faol hayot kechirish uchun asqotishi mumkinligini ta'kidlaydi. Bu maqsadlarga erishish yo'lidagi qat'iylik, tashabbuskorlik, shiddat, muvaffaqiyatga erishish, to'siqlarni yengib o'tish bilan belgilanadi. Mazkur sifatlar liderlar va g'oliblarga xosdir. R.S.Xomans "agressiyani adolatni o'rnatishga intilishi bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlar ham vujudga keltirishi mumkin",- deb hisoblaydi. Adolatni o'rnatish vaziyatida insonlar "taqsimlanuvchi adolatni" ya'ni mukofot va jazolarni xolis, teng taqsimlanishini qidirib qoladilar. Adolat mezonlari buzilayotgan damda, aksariyat hollarda insonlar yashirin nafratni his qilib, e'tiroz yokiasabiylik asosida javob reaksiyalarini qaytaradilar. Ijtimoiy

muhitda agressivlik darajasi ijtimoiylashuv va etnomadaniy normalar bilan belgilanadi. X.Xyekxauzen fikriga ko'ra, madaniyat "norma"ni belgilaydi va xulq-atvorning agressiv shakllarini paydo bo'lish chastotasiga ta'sir ko'rsatadi. Biroq, inson qanchalar ijtimoiylashmasin o'zining tabiatidan voz kecholmaydi M.Ratter ijtimoiy dezadaptasiya deb shunday vaziyatlarga aytadiki, bunda shaxsning asosiy muammosi xulq-atvorning ijtimoiy nomaqbul jihatlarini namoyon qilishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bularga janjallashish, urishish, betoqatlik, yolg'onchilik, insonlar bilan yomon munosabatda bo'lish taalluqlidir. Darslarni qoldirish, darslarni buzish, o'g'rilik, bezorilik kabi aksilijtimoiy xatti-harakatlar ham ijtimoiy dezadaptasiyaga misol bo'la oladi. Aksilijtimoiy xulqatvorni keltirib chiqaruvchi omil sifatida agressivlikni M.Ratter boshqacha nuqtai-nazardan ko'zdan kechiradi.M.Ratter agressivlikni oiladagi og'ir sharoitlar, ko'pbolalilik, maktab bilimlarini o'zlashtirmaslik, oila va maktabdagi ta'lim va tarbiya uslublari kabi boshqa omillar bilan mushtaraqligini ta'kidlaydi. Kognitiv yondashuv. Agressiv xatti-harakatlarning sabablarini o'rganishga kognitiv-xatti-harakat yondashuvi nunitai nazaridan bir qator mualliflar (A.Bek, K. Dodj, N.Krik, F.Kendell) va h.k. "kognitiv nuqson" va "kognitiv" atamalaridan foydalaning deformasiya". Axborotni qayta ishlashning kognitiv etishmovchiligi (taqchilligi) deganda xatti-harakatlarning muqobil shakllarini rivojlantirishning cheklangan qobiliyati tushuniladi. Kognitiv buzilish (deformasiya) - bu tahdid va xavfni noto'g'ri idrok etish,shaxslararo o'zaro ta'sirda boshqa shaxsning xattiharakatlarini noto'g'ri talqin qilishdir. Berkovich o'zining neo-assosiativ kognitiv modelida [3] noxush hodisaga duch kelishdan g'azabning boshlanishigacha bo'lgan batafsil sxemani taqdim etadi. Shaxslar noxush vaziyatga duch kelganda, ular birinchi navbatda ajralib bo'lmaydigan salbiy hissiy holatni boshdan kechiradilar. Mahalliy va xorijiy fanlarda ko'plab tadqiqotlar inson tajovuzkorligi fenomeniga bag'ishlangan. Bu muammoning kuchayishi bilan bog'liq turli ijtimoiy guruhlardagi tajovuz (oilada, ta'limda, sportda) ushbu muammoga bag'ishlangan qarashlarda o'z aksini topgan. Bu ontogenez davri bilan tavsiflanadi bilan birga inqiroz sifatida ko'plab mualliflar kayfiyatning beqarorligi, xatti-harakatlari, tebranishlari o'z-o'zini hurmat qilish, ziddiyat, shuningdek, ehtiyoj o'z-o'zini tasdiqlash. Agressivlikni optimallashtirish borasidagi fikrlarni ko'pchilik mualliflar o'z tadqiqotlaridaturli xil yo'llarini ko'rsatib o'tganlar. Agressiya bu insonlar guruxiga nisbatan jismoniy va ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan individual va jamoaviy xatti-harakatlar majmui hisoblanadi. Butun insoniyat tarixi ishonchli tarzda shuni isbotlamoqdaki aggressiya shaxs va jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanmoqda. Bundan tashqari, aggressiya ulkan tortishish kuchi va yuqumlilik xususiyatiga ega ko'pchilik o'zining agressiv ekanini inkor etadi, ammo o'zining kundalik hayotida esa, uni keng namoyish qiladi[4;44-47-b]. Aynan agressiv xulq atvor shaxslararo nizolarning vujudga kelishiga va ularni xal etishning asossiz yo'llari paydo bo'lishiga olib keladi. Sport musobaqalarida sportchilar o'rtasidagi munosibatlar da nomoyon bo'luvchi xulq atvor tiplaridan biri agressiyadir. "Agressiya" tushunchasiga izox berish qator qiyinchiliklarni tug'diradi, chunki bu atama ko'plab xattiharakat shakllarini ifodalaydi. Odamlar biron kimsani agressiv shaxs sifatida tavsiflaganlarida, uni boshqalarni haqorat qiluvchi yoki badfe'l, barcha narsani o'zi istaganidek qilishni istaydigan yoki o'z g'oyalarini qat'iy himoya qiladigan, yechimi yo'q muammolar gidobiga o'zini giriftor qiladigan kabi ta'riflarni keltirish mumkin[5; 22-25-b]. Bugungi kunda bu boradagi tadqiqotlar yetarli emas. Kurash bilan shug'ullanadigan sportchilarga kelsak, tajovuzkorlik muammosining bu tomoni to'liq o'rganilmagan bo'lib

qolmoqda. Tadqiqotimiz maqsadi kurashda tajovuzkorlikning, zo'raonligi kurashchilarning sportdan tashqaridagi hayotga moslashishining o'ziga xos xususiyatlari va ahamiyati, ularning tajovuzkorligiga qarab, uning shaxsiy holatinihisobga olgan holda uni pedagogik tuzatish imkoniyatini ko'rib chiqishdir. Agressivlik inson evolutsiyasi jarayonida muhim rol o'ynagan bo'lsada, ba'zi olimlar tajovuzkorlik inson mohiyatiga hos emas deb xisoblashadi, chunki bolalar deyarli tug'ilgan onlaridan boshlab tajovuzkor xatti xarakatlarni o'rganib borishadi. [6; 76-77-b]. Agressivlik sabablari turli xil nizolar, jumladan huddi empatiya singari ichki psixologik holat, identifikatsiya qilish, detsentratsiya-tajovuzni cheklash kabi psixologik jarayonlar inson qadriyatlarini anglash va mustaqil baxolay olishi uchun huddi kalit sifatida namoyon bo'ladi. Agressiya muhim energiya va motivatsion xarakatlarni talab qilganligi sababli, masalan sportchilarga nisbatan "tajovuzkor" atamasi xarakterli xususiyat sifatida ishlatila boshlandi Sportning har bir turida biror natijaga erishish uchun albatta vajohat va jiddiylik talab qilinadi,lekin har bir narsada me'yor bo'lishi kerak, bunda xulq- atvor mezonlari orqali sportda biror natijaga erishish uchun o'zaro raqibning hurmati ham joyiga qo'yilishi lozim va albatta sport musobaqalaridan so'ng arenadagi ziddiyatli vaziyatlar hayotda aslo davom qildirilmasligi lozim,zero, inson tabiati va uning boshqa insonlarga bog'lik jihatlarini o'rganish uchun xulqning aynan shu tomonini ham o'rganish, bilish va boshqara olish lozimdir.

References:

1. Gottsdanker R.Oсновы психологического эксперимента: Ucheb. posobie. Per. s angl.- M.: Izd-vo Mosk. un-ta. 1982.-464
2. Beron R., Richardson D. Agressiya.- SPb.: Piter, 2001.- 352 s.
3. Chaldini R., Kenrik D., Neyberg S. Sotsial'naya psixologiya. Poymi sebya, chtoby ponyat' drugix! (seriya "Glavnyy uchebnyy"),- SPb.: Praym- YeVROZNAK, 2002.- 336 s.
4. Spravochnik prakticheskogo psixologa: Psixoterapiya/ sost. S.L.Solov'yova.- M.: AST.SPb.: Sova, 2005.- 575 s.
5. Eliseev O.P. Praktikum po psixologii lichnosti. 2-e izd., ispr. i pererab.- SPb.: Piter, 2002.- 512 s.
6. Martin D. Psixologicheskie eksperimenty. Sekrety mexanizmov psixiki.- SPb.: praym – YeVROZNAK, 2004.- 480 s.
7. Ross A., Nisbett R. Chelovek i situatsiya: Uroki sotsial'noy psixologii/ per. s angl.- M.: Aspekt Press, 2001.- 429 s.
8. Sapogova Ye.E. Psixologiya razvitiya cheloveka: Uchebnoe posobie.- M.: Aspekt Press, 2001.- 460 s.
9. Sikevich Z.V., Krokinskaya O.K., Possel' Yu.A. Sotsial'noe bessoznatel'noe.- SPb.: Piter, 2005.- 267 s.
10. Sikevich Z.V. Sotsiologicheskoe issledovanie: Prakticheskoe rukovodstvo.- SPb.: Piter, 2005.- 320 s.
11. Sidorenko Ye.V. Metody matematicheskoy obrabotki v psixologii.- SPb.: OOO "Rech'", 2001.- 350 s.
12. Slavskaya A.N. Lichnost' kak sub'ekt interpretatsii.- Dubna: Feniks+, 2002.- 240 s.