JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN O‘SPIRIN SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI DIAGNOSTIKA QILISH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MODELI

Maxamatova Dildora Orifovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasi o‘qituvchisi
(maxamatova.dildora91@gmail.com)

Annotatasiya: *Mazkur tezis jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarda emotsional intellektni shakllantirish, uni ilmiy asosda diagnostika qilish va maqsadli rivojlantirishning psixologik modeliga bag‘ishlangan. Zamonaviy sport psixologiyasida parasportchilarning yuqori yutuqlarga erishishi ko‘p jihatdan ularning stressogen va frustratsion vaziyatlarda o‘z psixologik holatini optimal boshqara olishiga, ya’ni emotsional intellekt darajasiga bog‘liqligi asoslab berilgan.*

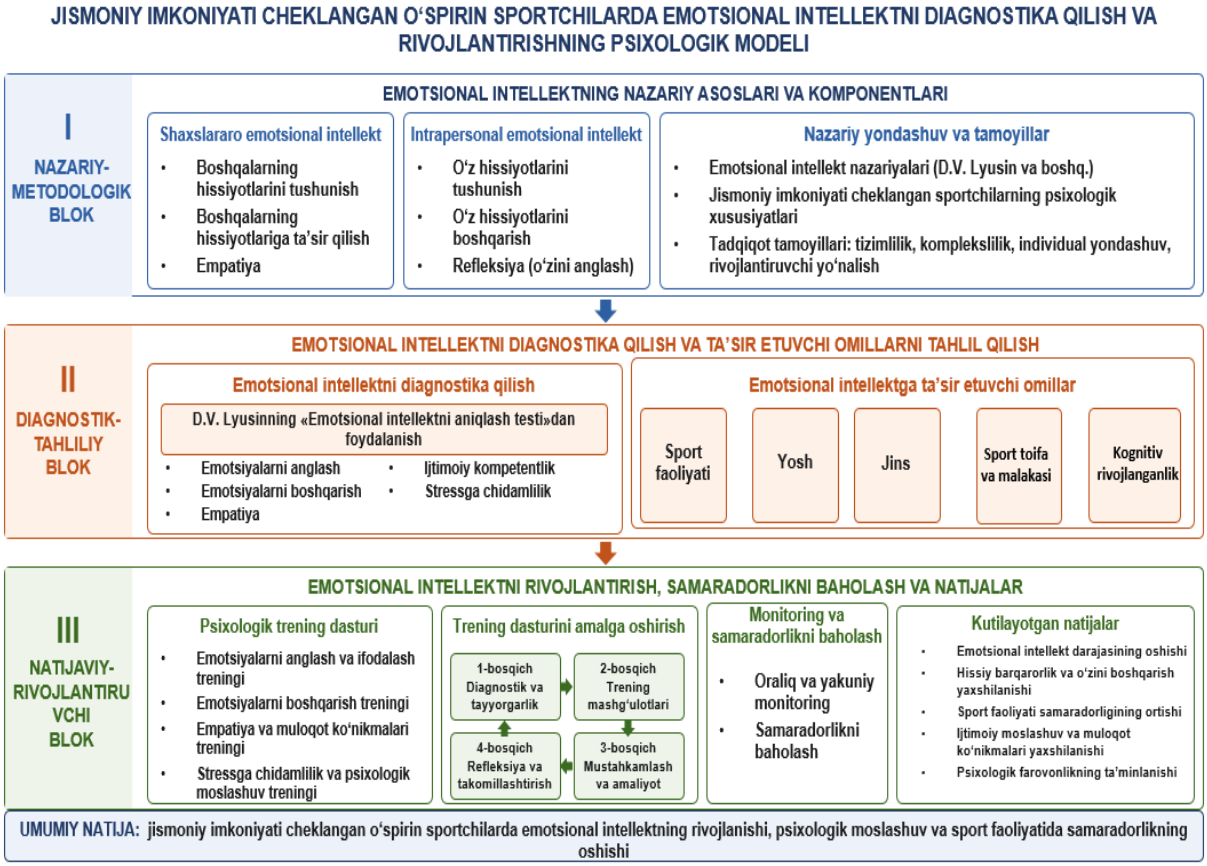
Аннотация: *Данные тезисы посвящены разработке психологической модели формирования, научно обоснованной диагностики и целенаправленного развития эмоционального интеллекта у подростков с ограниченными физическими возможностями (параспортсменов). В современной спортивной психологии обосновано, что достижение высоких результатов параспортсменами во многом зависит от их способности оптимально управлять своим психологическим состоянием в стрессогенных и фрустрирующих ситуациях, то есть от уровня развития эмоционального интеллекта.*

Zamonaviy sport psixologiyasida, xususan, parasportchilar bilan ishlashda emotsional intellekt muammosi dolzarb fundamental va amaliy ahamiyatga ega. Parasportchilarning yuqori yutuqlarga erishishi nafaqat ularning funksional-jismoniy imkoniyatlariga, balki stressogen va frustratsion vaziyatlarda o‘z psixologik holatini optimal boshqara olish, ya’ni emotsional intellektning qay darajada rivojlanganligiga bog‘liq. Emotsional intellekt deganda hissiyotlarni anglash va boshqarish qobiliyati tushuniladi: o‘z hissiyotlarini va boshqalarning hissiyotlarini tushunish, ularni aniq boshqarib borish orqali shaxslararo munosabatlarni samarali tashkil etish [1].

Sport faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo‘riqishlar bilan tavsiflanadi. Sportchining musobaqa sharoitida o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, frustratsion ta’sirlarga bardosh berishi uning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi hal qiluvchi psixologik omillardan biridir [2]. Ushbu model sport psixologiyasida sportchining hissiy resurslarini safarbar qilishga imkon beradi. U metodologik jihatdan sportchilarni tayyorlash dasturlariga tatbiq etilishi, ularning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi emotsional barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Taqdim etilgan emotsional intellektning modeli shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyatli yondashuvlar uyg‘unligiga asoslanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan yosh sportchilar bilan ishlashda metodologik tayanch nuqtasi sifatida

emotsional intellektning tarkibiy qismlarini tizimli rivojlantirish tamoyili tanlab olindi. Bu tizim sportchining o‘z nuqsoniga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirish va ijtimoiy-psixologik adaptatsiya darajasini oshirishni ko‘zda tutadi. O‘spirinlik davri shaxs taraqqiyotining eng mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, bu davrda o‘z-o‘zini anglash, refleksiya qilish hamda o‘z imkoniyatlarini baholash ehtiyoji keskin ortadi. Psixologik tuzilmadagi o‘zgarishlar ijtimoiy muhitga moslashish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi [3]. Adaptiv sport va jismoniy tarbiya jarayoni jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda yuzaga keladigan psixologik to‘siqlarni (izolyatsiya, o‘ziga to‘g‘ri baho bermaslik, xavotirlik) yengishga, ularning jamiyatga ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta’minlashga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi [4].

Mazkur psixologik model jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshdagi sportchilarda emotsional intellektning shakllanishi, rivojlanishi va sport faoliyati samaradorligiga ta’sirini kompleks o‘rganishga qaratilgan. Model tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, uchta o‘zaro bog‘liq blokni o‘z ichiga oladi: nazariy-metodologik blok, diagnostik-tahliliy blok hamda natijaviy-rivojlantiruvchi blok.



1-rasm. Emotsional intellektni rivojlantiruvchi model

Birinchi bosqich nazariy-metodologik blok tadqiqotning ilmiy asosini tashkil etadi. Ushbu blokda emotsional intellektning nazariy konsepsiyalari, xususan D.V. Lyusin modeli asos qilib olinadi. Mazkur modelga ko‘ra emotsional intellekt ikki asosiy komponentdan iborat: shaxslararo emotsional intellekt va intrapersonal emotsional intellekt.

Shaxslararo emotsional intellekt boshqa insonlarning hissiyotlarini anglash, ularning emotsional holatini to‘g‘ri baholash, hissiyotlariga ta’sir ko‘rsatish hamda empatiya qobiliyatini namoyon etishni o‘z ichiga oladi. Intrapersonal emotsional intellekt esa shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va refleksiya qilish qobiliyatlarini ifodalaydi. Tadqiqot sport psixologiyasi yondashuvlari, o‘spirinlik davri psixologik xususiyatlari hamda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning psixologik rivojlanish qonuniyatlariga tayangan holda amalga oshiriladi. Shu bilan birga, tadqiqot tizimlilik, komplekslik, individual yondashuv va rivojlantiruvchi tamoyillarga asoslanadi.

Ikkinchi bosqich diagnostik-tahliliy blok emotsional intellekt darajasini aniqlash va unga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilishni nazarda tutadi. Diagnostika jarayonida D.V. Lyusinning "Emotsional intellektni aniqlash testi" qo‘llaniladi. Ushbu metodika sportchilarning shaxslararo va intrapersonal emotsional intellekt ko‘rsatkichlarini baholash imkonini beradi.

Emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlar bo‘yicha baholanadi. Emotsiyalarni anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, motivatsiya, ijtimoiy kompetentlik hamda stressga chidamlilik. Olingan natijalar asosida emotsional intellektga ta'sir qiluvchi omillar ham tahlil qilinadi. Bunday omillarga sportchilarning yoshi, jinsi, sportda toifa va malakasi, kognitiv rivojlanganligi katta ahamaiyat kasb etadi. Tahlil natijasida komponentlar bo‘yicha emotsional intellekt darajalari hamda turli guruhlar o‘rtasidagi statistik farqlar aniqlanadi.

Uchinchi bosqich natijaviy-rivojlantiruvchi blok emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mualliflik psixologik trening dasturini o‘z ichiga oladi. Trening dasturida emotsiyalarni anglash va ifodalash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, motivatsiyani oshirish hamda stressga chidamlilikni shakllantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Mashg‘ulotlar guruhli treninglar, rolli o‘yinlar, psixoedukatsiya, refleksiya va amaliy mashqlar shaklida olib boriladi.

Rivojlantiruvchi dastur to‘rt bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqichda dastlabki diagnostika va tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Ikkinchi bosqichda trening mashg‘ulotlari tashkil etiladi. Uchinchi bosqichda shakllangan ko‘nikmalarni mustahkamlash va amaliyotga tatbiq etish ishlari amalga oshiriladi. To‘rtinchi bosqichda esa refleksiya va olingan natijalarni takomillashtirish ishlari olib boriladi. Dastur samaradorligini aniqlash maqsadida dastlabki, oraliq va yakuniy diagnostika natijalari o‘zaro taqqoslanadi hamda statistik tahlil qilinadi. Baholash natijalari asosida trening dasturining emotsional intellekt rivojlanishiga ko‘rsatgan ta'siri aniqlanadi.

Taklif etilgan psixologik modelni amaliyotga joriy etish natijasida jismoniy imkoniyati cheklangan o‘smir sportchilarda emotsional intellekt darajasining oshishi, hissiy barqarorlik va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi, sport faoliyati samaradorligining ortishi, ijtimoiy moslashuv hamda muloqot kompetentligining yaxshilanishi, shuningdek, psixologik farovonlikning ta'minlanishi kuzatiladi. Umuman olganda, ishlab chiqilgan psixologik model jismoniy imkoniyati cheklangan o‘smir yoshdagi sportchilarda emotsional intellektni ilmiy asosda diagnostika qilish, uni maqsadli rivojlantirish va sport faoliyati

samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi kompleks konseptual model sifatida tavsiya etiladi.

Taqdim etilishi rejalshtirilgan rivojlantiruvchi dastur shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyatli yondashuvlar uyg‘unligiga asoslanadi. To‘rt bosqichli dastur sportchilar va parasportchilarning emotsional intellektini kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, u psixologik tuzilmaning turli jabhalarini qamrab oladi.

1.Kognitiv yo‘nalish sportchilarga emotsiyalar va ularning ahamiyatini bilish, tushunish hamda tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga zamin yaratadi.

2. Refleksiv yo‘nalish o‘z-o‘zini anglash va shaxsiy emotsional holatlarni tahlil qilish, shuningdek, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlarini ishga tushirishga xizmat qiladi.

3. Emotsional yo‘nalish mashg‘ulotlar sportchilarda empatiyani rivojlantirish, hamkorlik qilish va stressli vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlashga qaratilgan.

4. Konativ yo‘nalish olingan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotga, musobaqa muhitida qo‘llashga, shuningdek, faol xatti-harakatlarni namoyon etishga yo‘naltiradi.

Dasturning ushbu izchil ketma-ketligi sportchilarga murakkab musobaqa muhitida o‘z his-tuyg‘ularini muvozanatda saqlash va eng samarali yondashuvlarni tanlash imkonini beradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarda emotsional intellektni rivojlantirish dasturi 3 oy davomida haftada 1 marta 2 soatdan taqdim etiladi. Rivojlantiruvchi dastur 8 ta mashg‘ulotdan iborat, har bir mashg‘ulot 5 ta mashqni o‘z ichiga oladi jami 40 ta mashq parasportchilarga taqdim etiladi. Mashqlar o‘spirinlarning jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib tanlanishi kerak masalan, harakatlanishi cheklanganlar uchun vizual va verbal mashqlarga ko‘proq urg‘u beriladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirinlarda ko‘pincha uchraydigan o‘ziga qamalib qolish izolayatsiya va agressiya holatlarini yumshatishga qaratilgan emotsional barqarorlik mashqlarini kiritish maqsadga muvofiq.

Bosqich	**Mashg‘ulot nomi**	**Vaqt**	**Ish jarayoni**
Kirish	Salomlashish va guruh qoidalarini belgilash	10 daqiqa	O‘spirin parasportchilar o‘rtasida ishonch muhitini yaratish. Jismoniy va psixologik xavfsizlik qoidalarini kelishib olish
	Tanishuv "Mening ichki dunyoyim"	10 daqiqa	Ishtirokchilar o‘zlarining kuchli tomonlari va hozirgi kayfiyatlarini rasm yoki so‘z orqali ifoda etishadi
	Kutilayotgan natijalar: "Maqsadlar daraxti"	10 daqiqa	Treningdan nima kutayotganliklarini aniqlash

Asosiy qism	Trening maqsadidan kelib chiqqan holda psixologik o‘yinlar o‘tqaziladi	1,5 soat	Ishtirokchilar doira bo‘lib o‘tirishadi (parasportchining jismoniy holatini hisobga olish kerak) Soat strelkasining aylanishi bo‘yicha trener tomonidan ketma-ket o‘yinlar taklif etilib, jamoaviy bajarilib boriladi
Yakuniy qism	"Ijobiy resurs" mashqi	10 daqiqa	Har bir ishtirokchi o‘zidagi va sherigidagi ijobiy o‘zgarishni qayd etishi
	Qayta aloqa va refleksiya	10 daqiqa	Olingan bilimlar sport faoliyatida qanday yordam berishi haqida xulosalar

O‘spirin parasportchilarda ayniqsa jismoniy holatidan kelib chiqib diqqatni jamlash 20-30 daqiqadan keyin pasaya boshlaydi. Shuning uchun mashqlarni tez-tez almashtirib turish tavsiya etiladi. Ularda emotsional charchash jismoniy charchoqdan ko‘ra tezroq yuz berishi mumkin. Agar guruh so‘nib qolayotganini sezilsa, asosiy qismni qisqartirib, relaksatsiya mashqlariga o‘tgan ma’qul. Mashg‘ulotni jismoniy mashg‘ulotlardan keyin darhol o‘tkazmaslik kerak, chunki organizm tiklanish bosqichida bo‘ladi. Mashg‘ulotdan oldin yoki alohida vaqtda o‘tkazish samarali natija beradi. Ushbu rivojlantiruvchi trening dasturda an’anaviy motivatsion treninglardan farqli o‘laroq, aynan jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarning psixosomatik xususiyatlarini inobatga olib ulardagi affektiv holatlarni pasaytirish hamda hissiy emotsional komponentlarni barqarorlashtirish mashqlari bilan boyitilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29–36.

2. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008. — С. 182–185.

3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. — М.: МПСИ, 2001. — С. 210–215.

4. Макеева В. С. Психолого-педагогические основы адаптивного спорта. — М.: Теория и практика физической культуры, 2011. — С. 45–50.