

УДК: 796.856.2:159.9.072.616.8

ТАЭКВОНДОЧИ СПОРТЧИЛАРДА ЭМОЦИОНАЛ ВА ВЕГЕТАТИВ ЎЗГАРИШЛАР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ



Эрнаева Гуласал Хазратовна

Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ВЕГЕТАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ТАЭКВОНДИСТОВ

Эрнаева Гуласал Хазратовна

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины,

Республика Узбекистан, г. Ташкент

PSYCHOCORRECTION OF EMOTIONAL AND VEGETATIVE CHANGES IN TAEKWONDO ATHLETES

Ernaeva Gulasal Khazratovna

Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine, Republic of Uzbekistan, Tashkent

e-mail: gapparovaguliw16@gmail.com

Резюме. Ушбу мақола психоэмоционал ўзгаришларни эрта аниқлаш ва спортчиларни мусобақа олди ҳолатидаги кўрсаткичларини баҳолаш, шунингдек спортчилардаги вегетатив ўзгаришлар билан эмоционал ўзгаришларни боғлиқлигини ўрганишга қаратилган.

Калим сўзлар: тиббий-психологик сўровнома, вейн анкета, рационал-эмотив психотерапия, психоэмоционал ҳолат, хавотир бузилиши, психодиагностика.

Abstract. This article is devoted to the early detection of psychoemotional changes and assessment of athletes' performance in a pre-competitive state, as well as to the study of the relationship between emotional changes and vegetative changes in athletes.

Keywords: medical and psychological questionnaire, Wayne questionnaire, rational-emotional psychotherapy, psychoemotional state, anxiety disorder, psychodiagnostics.

Бугунги кунда спорт мураккаб, кўп функцияли фаолият сифатида намоён бўлиб, у ижтимоий аҳамияти жиҳатидан жамиятда юксак мавқейга ега ва шу билан бирга, бир қатор ўзига хос хусусиятлари билан бошқа фаолият турларидан фарқ қилади. [1,3].

Спорт психологиясида психик ҳолатларни ўрганиш мусобақага рухий тайёргарликни шакллантириш билан боғлиқ бўлиб, у психологик тайёргарликнинг асосий вазифаси сифатида ажралиб туради. Кенг қамровли тадқиқот материали асосида А.Т. Пуни 1969-йилда спортчиларни старт олди эмоционал ҳолатларни 3 турини ажратиб кўрсатди, унга кўра старт олди жанговар (оптимал) ҳолат, старт олди иситма ва старт олди апатия[2,4].

Спортчининг мусобақага психологик тайёргарлигини яратишда, спортчининг

муваффақияти учун муҳим рол ўйнаши мумкин бўлган ҳар бир таркибий компонентнинг шаклланишини билиш муҳимдир. Бизнинг фикримизча, бундай компонент психо-эмоционал компонент бўлиб, у бир қатор соҳаларни ўз ичига олади: вегетатив сфера, когнетив сфера эмоционал сфера[2,5]. Умуман олганда, ҳар бир спортчида мусобақа ва машғулотлардан олдин ва кейин уларнинг рухий ҳолатини диагностика қилиб кўриш ҳар қайси мураббий ва спорт психологлари учун қизиқ бўлиши табиий. Лекин ҳар доим ҳам бундай диагностик текширувлар амалга оширилавермайди. Шунинг учун ҳам спортчилардаги рухий кечинмалар(тушқунлик, стресс, депрессия, фобия) яширин ҳолатларда қолиб келмоқда[6].

Жадвал 1. Спортчиларда Вейн сўровномаси натижалари

Гуруҳлар		Вейн суровномаси			
		норма (олдин)	вегетатив дисфункция (олдин)	норма (кейин)	вегетатив дисфункция (кейин)
1 гуруҳ	абс.	23	9	29	3
	%	71,9±8,1*	28,1±8,1*	90,6±5,2***^	9,4±5,2*^
2 гуруҳ	абс.	17	15	26	6
	%	53,1±9,0**	46,9±9,0**	81,3±7,0***^	18,8±7,0*^

Изоҳ: *-контроль гуруҳ кўрсаткичларига нисбатан фарқланиш ишончли (*-P<0,05; **-P<0,01; ***-P<0,001)

Жадвал 2. Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси шкаласи натижалари

Психоэмоционал бузилишлар диагностикаси		1 гуруҳ		2 гуруҳ	
		абс.	%	абс.	%
олдин	енгил	18	56,3±8,9**	13	40,6±8,8***
	ўрта	10	31,3±8,3*	11	34,4±8,5*
	оғир	4	12,5±5,9*	8	25,0±7,8**
кейин	енгил	28	87,5±5,9***^	25	78,1±7,4***^
	ўрта	4	12,5±5,9*^	6	18,8±7,0*^
	оғир	0	0,0^	1	3,1±3,1^

Изоҳ: *-контроль гуруҳ кўрсаткичларига нисбатан фарқланиш ишончли (*-P<0,05; **-P<0,01; ***-P<0,001)

Шу боис ҳар бир спортчини мусобакага чиқишдан олдин психодигностик текширувлардан ўтказиб, эмоционал ва вегетатив сферасига баҳо бериб, мавжуд бузилишларга психотерапевтик ёрдам кўрсатилса уларнинг нафакат рухий саломатлиги, балки спорт фаолияти натижадорлигига ҳам ижобий таъсирини кўрсатади.

Тадқиқот мақсади: Таэквондо спорт тури билан шуғулланувчи юқори малакали спортчиларда мусобакадан олдинги эмоционал ва вегетатив ўзгаришларини баҳолаб коррекциялаш.

Тадқиқот материаллари ва методлар: Илмий тадқиқот ўтказиш мақсадида 64 нафар Таэквондо Миллий ассоциациясида шуғулланиб келаётган спортчилар жалб қилинди. Спортчиларнинг ўртача ёши 23±3,1 ёш. Улардан 33 нафари эркак киши ва 31 нафари аёл спортчиларни ташкил қилади, спортчилар 2 гуруҳга бўлиб ўрганилди: 1-гуруҳ миллий терма жамоа аъзолари, 2-гуруҳ заҳира жамоаси аъзоларига бўлинди. Спортчиларнинг эмоционал ва вегетатив статусини баҳолаш учун тиббий-психологик анкета, психологик суҳбат, Вейн сўровномаси ва Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси номли шкаладан фойдаландик. Ушбу диагностик методлар спортчилардаги мусобакадан олдинги эмоционал ва вегетатив бузилишларни информатив баҳолаш усули бўлиб синалувчи шахс хусусиятидаги психоэмоционал ва психовегетатив бузилишларни даражаларини аниқлашга ёрдам беради.

Психокоррекция дастурда эса рационал-эмотив ҳулқ-атвор психотерапиясидан фойдаланилди. Ушбу психотерапия ўз ичига-релаксацион ва нафас машқлари, визуализация қилишни шакиллантириш, ўз-ўзини бошқариш, эмоцияларни идрок қилиш, хавотир ва кўркувни енгишга қаратилган техникаларни олади. Бу техникаларни 1 ой давомида ҳафтасига 3 маротаба 30-45 дақиқадан олиб борилди ва натижалар қайта баҳоланди.

Тадқиқот натижалари ва таҳлиллар. Олиб борилган илмий-тадқиқот ишидан маълум бўлдики спортчиларда тиббий психологик диагностика ва психотерапевтик амалиётдан сўнг натижалар қуйидагича намоён бўлди (жадвал 1).

Илмий тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики мусобакадан олдин 1- гуруҳ спортчиларнинг 71,9%ида нормал вегетатив ҳолат аниқланган бўлса, 28% ида вегетатив дисфункция ҳолати қайд этилди. Бу кўрсаткич психокоррекциядан кейин 90,6% нормал ҳолат ва 9,4% да вегетатив дисфункция ҳолати аниқланди.

2- гуруҳ иштирокчиларида эса 53,1%ида нормал ҳолат, 46,9%ида вегетатив дисфункция ҳолати қайд этилди. Коррекциядан кейин эса бу кўрсаткичлар 81,3% нормал ҳолат ва 18,8 вегетатив дисфункция ташкил қилди.

Тадқиқот ишимизнинг кейинги методикаси “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” шкаласи бўйича иккала гуруҳ иштирокчилари натижалари қуйидагича (жадвал 2).

Хулоса. Олиб борилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, спортчиларида

юқорида кўрсатилган тиббий-психологик диагностика орқали уларнинг эмоционал сфераси чуқур ўрганилди ва керакли коррекцион дастур тузиб чиқилди.

Спортчиларнинг мусобақадан олдинги психоэмоционал сфера ўзгаришлари, мусобақа олди стрессли вазиятларга берқарорлиги эрта босқичларданок диагностика қилиниб, эмоционал бузилишларнинг оғир даражаларига ўтиб кетмасдан коррекция қилиш зарурлиги аниқланди.

Мазкур психодиагностика ва психотерапевтик амалиётни барча спорт федерациялари, спорт клубларида, ассоциацияларда, спортчиларни тайёргарлигини шакллантириш амалиётида мусобақадан олдинги тиббий психологик патологиялар профилактикаси учун ҳам фойдаланиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена / – М. Советский спорт, 2013. № 1 (4) – 226 с.
2. Эрнаева Г.Х. Журнал “Тиббиётда янги кун” № 6 (56) -2023. Спортнинг таэквондо тури билан шуғулланувчиларда мусобақа олди психоэмоционал сферасини диагностик баҳолаш. 285-289 б. ISSN 2181-712X. EISSN 2181-2187.
3. Ernaeva G.Kh., Sattarov T.F., Maxamatjanova N.M. Frontline medical sciences and pharmaceutical journal (ISSN – 2752-6712) volume 03 issue 06 pag-

es: 19-27. Diagnostic significance of psychodiagnostic examinations of taekwondo players. 4. Ibodullayev Z.R., Maxamatjanova N.M. Medical-Psychological correction of Anxiety-Depressive Disorders in Systemic Lupus Erythematosus // International Journal of Psychosocial Rehabilitation ISSN: 1475-7192 volume 24. Issue 09.2020.

5. Maxamatjanova N.M. Principles of medical and psychological care of patients with the acquired immune deficiency syndrome. Journal of the Neurological Sciences.15.10.2019. №405. 128p.

6. Sattarov T.F., Ernaeva G.Kh. Methods for Detecting Psycho-emotional Disorders in Highly Skilled Athletes (Literature Review) American Journal of Medicine and Medical Sciences 2022, 12(5): 570-572.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ВЕГЕТАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ТАЭКВОНДИСТОВ

Эрнаева Г.Х.

Резюме. Данная статья посвящена раннему выявлению психоэмоциональных изменений и оценке работоспособности спортсменов в предсоревновательном состоянии, а также изучению взаимосвязи эмоциональных изменений с вегетативными изменениями у спортсменов.

Ключевые слова: медико-психологический опросник, опросник Вейна, рационально-эмоциональная психотерапия, психоэмоциональное состояние, тревожное расстройство, психодиагностика.