

СПОРТИНГ ТАЭКВОНДО ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРДА ЭМОЦИОНАЛ СФЕРА БУЗИЛИШЛАРИ ВА УЛАРНИНГ КОРРЕКЦИЯСИ

Г. Ҳ. Эрнаева

Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази, Тошкент, Ўзбекистон

Таянч сўзлар: тиббий-психологик ёрдам, хавотирли бузилиш, психоэмоционал ҳолат, психодиагностика, агрессия.

Ключевые слова: медико-психологическая помощь, тревожное расстройство, психоэмоциональное состояние, психодиагностика, агрессия.

Key words: medical and psychological assistance, anxiety disorder, psychoemotional state, psychodiagnostics, aggression.

Ушбу мақола малакали спортчиларнинг мусобақадан олдинги спорт машғулотларида эмоционал сферанинг хусусиятларини таҳлил қилиш, психоэмоционал бузилишлар даражаларини аниқлаш, стрессли вазиятларда мураббий ва спортчи фаолиятини эмоционал жиҳатдан эмоцияларини бошқаришга тиббий-психологик ёрдам беришга қаратилган. Спортчининг мусобақа олди ҳиссий таранглик даражасини аниқлаш ва коррекциялаш тўғрисидаги ушбу мақола спортчиларни мусобақага тайёрланиш тизимини янада кучайтишига, мусобақа олди эмоцияларини, бошқараолишига, стрессга турғунлигини орттишига ва ўз навбатида мусобақа самарадорлигига ижобий таъсир кўрсата олишига қаратилган.

НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У УЧАСТНИКОВ ТХЭКВОНДО И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Г. Х. Эрнаева

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, Ташкент, Узбекистан.

Настоящая статья направлена на анализ особенностей эмоциональной сферы в предсоревновательной спортивной подготовке квалифицированных спортсменов, определение уровней психоэмоциональных нарушений, оказание медико-психологической поддержки эмоциональному управлению деятельностью тренера и спортсмена в стрессовых ситуациях. Данная статья по определению и коррекции уровня эмоционального напряжения спортсмена перед соревнованиями направлена на усиление системы подготовки спортсменов к соревнованиям, управление их предсоревновательными эмоциями, повышение их стрессоустойчивости и, в свою очередь, может иметь положительное влияние на результаты соревнований.

EMOTIONAL DISTURBANCES IN TAEKWONDO PARTICIPANTS AND THEIR CORRECTION

G. Kh. Ernaeva

Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine, Tashkent, Uzbekistan.

This article is aimed at analyzing the features of the emotional sphere in the pre-competitive sports training of qualified athletes, determining the levels of psycho-emotional disorders, providing medical and psychological support to the emotional management of the coach and athlete in stressful situations. This article on determining and correcting the level of emotional stress of an athlete before competitions is aimed at strengthening the system of preparing athletes for competitions, managing their pre-competitive emotions, increasing their stress resistance and, in turn, can have a positive impact on the results of competitions.

Бугунги кунда дунё бўйича психоэмоционал сфера бузилишлари меҳнатга лаёқатли ёшдаги аҳоли ўртасидан спортчиларда энг кенг тарқалган эмоционал патологиялардан бўлиб, оҳирги йилларда спорт соҳасидаги энг долзарб бўлган муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Спортчиларнинг психологик тайёргарлигининг етарли даражада юқори бўлмаганлиги мусобақа фаолиятининг самарадорлиги ва ишончилигини чеклайди, уларнинг чиқишлари ва натижаларига ўз таъсирини кўрсатмасдан қолмайди [2,5].

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 [8].

Малакали спортчиларни мусобақага психологик тайёргарлигини яратишда, спортчининг муваффақияти учун муҳим рол ўйнаши мумкин бўлган ҳар бир таркибий компонентнинг шаклланишини билиш муҳимдир. Бизнинг фикримизча, бундай компонент психоэмоционал компонент бўлиб, у бир қатор компонентларни ўз ичига олади: реактив хавотир, эмоционал ҳолат, психоэмоционал лабиллик, ҳиссий чарчоқлик ва ҳоқозо [1,4].

Кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, спортчи учун шахсий аҳамиятга эга бўлган масъулиятли рақобат, назорат бошланиши, ҳар доим сезиларли даражада ҳиссий таранглик-

ни келтириб чиқаради. Агар спортчи маълум чегараларда ҳиссий таранглик даражасини назорат қила олса, бу ҳолат фаолият самарадорлигига салбий таъсирини кўрсатмаслиги мумкин. Лекин, ҳиссий зўриқишнинг доминант даражаси фаолият самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини ҳам таъкидлаймиз. Чунки мусобақадан олдинги эмоционал ҳолат жуда катта рол ўйнайди, спорт фаолиятига нима салбий таъсир кўрсатадию, нима ижобий таъсир кўрсатади, яъни спортчининг мусобақадан олдинги эмоцияларини акс эттиради. Энг муҳими, ҳиссий соҳа ҳеч қачон ёлғон гапирмайди. Инсон ўз ҳис-туйғуларини сақлай олмайди, гарчи у уларни билиши ва назорат қилиши мумкин бўлса-да, лекин улар юзага чиқади. Шундай қилиб, биз айтишимиз мумкинки, ҳис-туйғулар одамга унинг истаклари ва мақсадларини кўрсатади, хатти-ҳаракатларини тартибга солади ва ўзини яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Ҳар бир инсон ҳаётида ҳиссий соҳанинг аҳамиятини унутмаслик керак, чунки бу ҳис-туйғулар бизга биринчи навбатда ўзимизни, балки атрофимиздагиларни ҳам тушунишга имкон беради. Шу сабабли, психоэмоционал соҳанинг тушунча сифатидаги хусусиятлари билан бир қаторда, кўплаб олимлар ушбу соҳани тўғри ривожлантириш муҳимлиги ҳақида гапирадилар масалан, Л.В. Выгоцкийнинг айтишича, психоэмоционал соҳа инсон психикасининг барча бошқа соҳаларининг асосидир [3]. Спортчиларнинг мусобақа кўрсаткичлари қанчалик тез-тез ўзгарса, уларнинг натижалари, психологик тайёргарлик воситалари ва усуллари, айниқса, жамоалар ва спортчиларни психологик ҳолати билан қанчалик яхши ишлаганини билдиради [6,9].

Ҳар бир малакали спортчи ўз эмоцияларини бошқаришни билиши, бу унинг мусобақалардаги натижаларига ҳам боғлиқдир. Улар қанчалик психологик барқарор бўлса, мусобақада шунча кам ҳатолар қилади. Умуман олганда, ҳар бир спортчида мусобақа ва машғулотлардан олдин ва кейин уларнинг руҳий 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 руҳий кечинмалари (тушкунлик, стресс, депрессия, фобия) яширин ҳолатларда қолиб келмоқда [7].

Шу боис ҳар бир малакали спортчиларнинг спорт машғулотларининг сифати ва самарадорлигига ҳиссий тарангликнинг таъсирини хусусиятларини назарий таҳлил қилиш, спортчини мусобақага чиқишдан олдин психодигностик текширувлардан ўтказиб, психоэмоционал сферасига баҳо бериб, мавжуд эмоционал бузилишларга психотерапевтик ёрдам кўрсатилса уларнинг нафакат руҳий саломатлиги, балки спорт фаолияти натижадорлигига ҳам ижобий таъсирини кўрсатади.

Тадқиқот мақсади: Спортнинг таэквондо тури билан шуғулланувчиларда мусобақа олди психоэмоционал ўзгаришлар диагностикаси ва уларнинг коррекцияси.

Тадқиқот материаллари ва методлар: Тадқиқот ўтказиш мақсадида Таэквондо Миллий ассоциациясида шуғулланиб келаётган 64 нафар спортчи жалб қилинди. Текширилувчиларнинг ўртача ёши $23 \pm 3,1$ ёш. Улардан 38 нафари эркак киши ва 26 таси аёл спортчиларни ташкил қилади.

Спортчиларнинг психоэмоционал статусини баҳолаш учун тиббий-психологик анкета, психологик суҳбат, Г.Айзенк бўйича “Руҳий ҳолатни ўзини ўзи баҳолаш” методикаси ва муаллиф томонидан ишлаб чиқилган “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” шкаласидан илмий-тадқиқот ишимизда фойдаланилди.

Руҳий ҳолатлар психометрик тестлар орқали текширилади, жумладан бир вақтнинг ўзида бир нечта психоэмоционал бузилишларни хавотир, агрессия, фрустрация ва ригидлик кўрсаткичларини баҳоловчи Г. Айзенк методикаси ўзининг аниқ натижалар бериши ва чиққан натижаларни осон таҳлил қилиниши билан ажралиб туради. “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” номли шкала эса спортчилардаги мусобақадан олдинги эмоционал бузилишларни информатив баҳолаш усули бўлиб синалувчи шахс хусусиятидаги психоэмоционал бузилишларни даражаларини аниқлашга ёрдам беради. Ушбу методика ўзининг нисбатан оддийлиги, самарадорлиги, методикани ишлашга кам вақт сарфланиши, саволларни айнан спортчилар учун юналтирилганлиги ҳамда битта методиканинг ўзида бир нечта эмоционал ўзгаришларни таҳлил қилиш имкони борлиги билан аҳамиятли.

Тадқиқот иштирокчиларига психоэмоционал сфера бузилишларни коррекция қилишда

уларни ихтиёрий танлаш бўлиш йўли билан 2 та А ва Б гуруҳларга ажратиб олинди. А гуруҳ спортчиларига Рационал эмотив психотерапия, аутотренинг, визуализация қилиш қобилиятини шакиллантириш, нафас машқлари ва релаксацион машқлардан 45 минут-1 соатдан, ҳафтасига 3 маротаба 1 ой давомида ҳар бир спортчи билан индивидуал ва груҳли тренинг кўринишида иш олиб борилди. Б гуруҳ спортчиларига эса рационал психотерапия 45 минут -1 соатдан, ҳафтасига 3 маротаба 1 ой давомида груҳли тренинг кўринишида олиб борилди. Психодиагностик текширувлар мусобақага 2-3 кун қолганда қайта баҳоланди. Тадқиқотнинг барча иштирокчилари шу спорт тури бўйича тоифага эга спорт усталари ва номзодлари ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари ва таҳлиллар. Олиб борилган илмий-тадқиқот ишидан маълум бўлдики спортчиларда тиббий психологик диагностика ва психотерапевтик амалиётдан сўнг натижалар куйидагича намоён бўлди.

Г. Айзенк бўйича “Руҳий ҳолатни ўзини ўзи баҳолаш” методикаси бўйича А гуруҳ иштирокчиларида хавотир кўрсаткичлари коррекциядан олдин 20 нафар спортчида энгил, 9 нафарида ўрта ва 3 нафарида оғир даражадаги хавотирли бузилишлар аниқланди. Б гуруҳ иштирокчиларида эса 23 нафарида энгил, 7 та спортчида ўрта ва 2 нафарида оғир даражалари қайд этилди. Психокоррекцион амалиётдан сўнг ушбу кўрсаткичлар куйидаги натижаларни берди. А гуруҳдан 29 нафар спортчида энгил, 3 нафарида эса ўрта даражадаги хавотир аниқланди, оғир даражадаги хавотир бузилишлари кузатилмади. Б гуруҳ иштирокчиларида эса 26 нафарида энгил, 5 нафарида ўрта даражадаги ва 1 та спортчида оғир даражадаги хавотирли бузилишлар сақланиб қолди.

Шу методика бўйича агрессивлик кўрсаткичлари ҳар иккала гуруҳларда психокоррекциядан олдинги натижалари куйидагича: А гуруҳдаги спортчиларнинг 21 нафарида энгил даражадаги, 8 та спортчида ўрта даражадаги, 5 нафарида эса оғир даражадаги агрессив бузилишлар аниқланди, Б гуруҳдаги 32 нафар спортчидан 22 нафарида энгил, 6 тасида ўрта ва 4 та спортчида оғир даражадаги агрессив бузилишлар аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар 1 ойлик психокоррекциядан кейин қайта баҳоланганда натижалар куйидагича кўринишга келди. А гуруҳда 28 нафар энгил, 3 нафар ўрта ва 1 нафар оғир даражадаги агрессив бузилишлар аниқланди, Б гуруҳдаги спортчилардан 26 нафарида энгил, 4 нафарида ўрта ва 2 нафарида оғир даражадаги агрессивлик аниқланди.

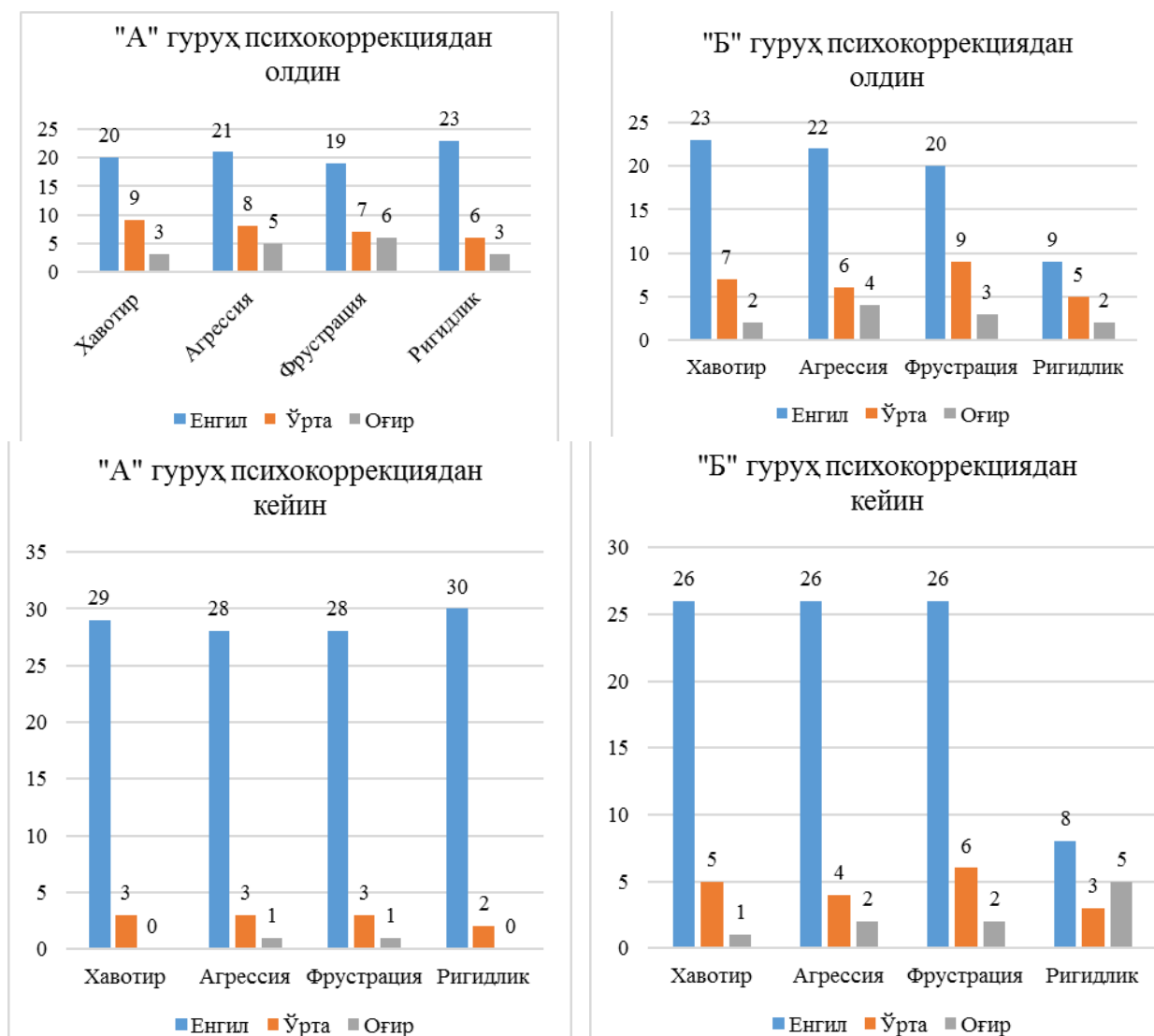
Фрустрация (умидсизлик) коррекциядан олдин ҳар иккала гуруҳда текширилганда А гуруҳда 19 та спортчида энгил, 7 та ўрта ва 6 нафар иштирокчида оғир даражали фрустрация белгилари, Б гуруҳда эса 20 та энгил, 9 та ўрта ва 3 нафар оғир даражадаги ўзгаришлар аниқланди. Олиб борилган коррекцион дастурдан сўнг натижалар А гуруҳ иштирокчиларининг 28 нафарида энгил, 3 нафарида ўрта ва 1 та спортчида оғир, Б гуруҳда эса 26 нафар иштирокчида энгил, 6 та спортчида ўрта ва 2 нафарида оғир даражадаги фрустрация белгилари сақланиб қолганлиги маълум бўлди.

Мазкур методиканинг охириги кўрсаткичи бўлган ригидлик коррекциядан олдин ва кейин баҳоланганда А гуруҳнинг 32 иштирокчиларидан 23 нафарида энгил, 6 нафарида ўрта ва 3 нафар спортчида оғир даражадаги ригидлик аниқланди, Б гуруҳдаги спортчилардан 25 нафарида энгил даражадаги, 5 тасида ўрта даражадаги ва 2 та спортчида оғир даражадаги ригидлик ўзгаришлари аниқланди. Психотерапевтик амалиётдан кейин эса А гуруҳ иштирокчиларининг натижалари 30 нафарида энгил, 2 нафарида ўрта даражадаги ригидлик аниқланди, оғир даражадаги ригидлик кузатилмади. Б гуруҳ иштирокчиларида эса 28 нафарида энгил, 3 нафарида ўрта ва 1 та спортчида оғир даражадаги ригидлик қайт этилди (1 расм).

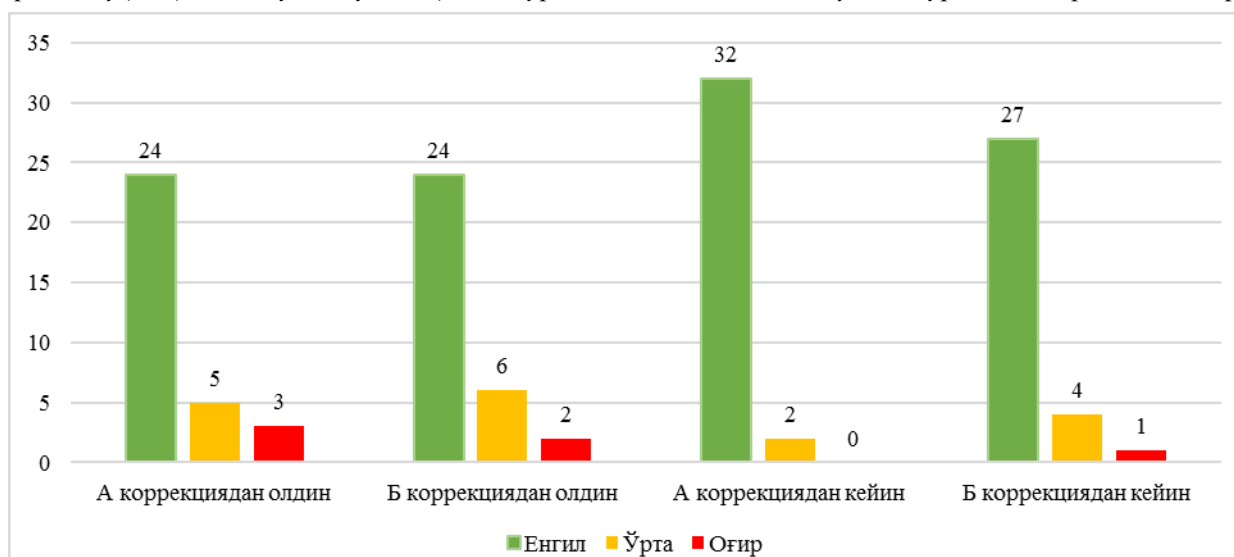
Тадқиқот ишимизнинг кейинги методикаси “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” шкаласи бўйича иккала гуруҳ иштирокчилари натижалари куйидагича: (2 расм).

Хулоса. Олиб борилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, таэквондочи спортчиларида юқорида кўрсатилган тиббий-психологик диагностика орқали уларнинг эмоционал сфераси чуқур ўрганилди ва керакли коррекцион дастур тузиб чиқилди.

Психокоррекцион амалиёт А гуруҳдаги спортчиларда индивидуал равишда, Б гуруҳдаги иштирокчиларда груҳли тренинг кўринишида олиб борилди. Рационал эмотив психотерапия, аутотренинг, визуализация қилиш қобилиятини шакиллантириш, нафас машқлари



1 расм. Руҳий ҳолатни ўзини-ўзи баҳолаш кўрсаткичи методикаси бўйича кўрсаткичлар натижалари.



2 расм. Спортчиларда психозэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси шкаласи бўйича кўрсаткичлар натижаси.

ва релаксацион машқлардан индивидуал фойдаланиш, Б гуруҳдаги тренинг кўринишида психотерапия олган иштирокчиларнинг натижаларига нисбатан сезиларли ижобий фарқ қилди. Спортчиларнинг мусобақадан олдинги психозэмоционал сфера ўзгаришлари, мусо-

бақа олди стрессли вазиятларга барқарорлиги эрта босқичларданок диагностика қилиниб, эмоционал бузилишларнинг оғир даражаларига ўтиб кетмасдан коррекция қилиш зарурлиги аниқланилди.

Мазкур психотерапевтик амалиётдан текширувларни барча спорт федерациялари, спорт клубларида, ассоциацияларда, спортчиларни тайёргарлигини шакллантириш амалиётида мусобақадан олдинги тиббий психологик патологиялар профилактикаси учун ҳам фойдаланиш мумкун.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Бабушкин Г.Д., Владимирович П.А. Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов Научно-практический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 1 (8). - С. 110-124.
2. Виноградова М.Г., Ромицына Е.Е., Метод качественного анализа в работе с тестом рисуночной фрустрации С. Розенцвейга. II. Контроль и критичность, динамика, инструментальный аспект в журнале Сибирский психологический журнал, 2012 г. № 43, с.92-106.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена / – М. Советский спорт, 2013. № 1 (4) – 226 с.
4. 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.
5. Ernaeva G.Kh., Sattarov T.F., Maxamatjanova N.M. Frontline medical sciences and pharmaceutical journal (ISSN – 2752-6712) volume 03 issue 06 pages: 19-27. Diagnostic significance of psychodiagnostic examinations of taekwondo players.
6. 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.
7. 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.
8. Нечушкин Ю.В., Оболонский Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 4. — с. 301–310.
9. 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.