



TASHKENT MEDICAL ACADEMY



Journal of Educational and Scientific Medicine



Issue 5 | 2025

OAK.UZ
Google Scholar

Science Education Commission of the Cabinet
Ministry of the Republic of Uzbekistan

ISSN: 2181-3175

PROVIDING PSYCHOLOGICAL MOTIVATIONAL SUPPORT TO ATHLETES IN A PRE-COMPETITIVE STATE.

Ernaeva G.H., Shukurov F.I., Mukhamedzhanova N.M., Dinmukhammadieva D.R.

Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan.

Abstract. 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.

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

АЁЛ СПОРТЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАДАН ОЛДИНГИ ХОЛАТИДА РУҲИЙ МОТИВАЦИОН ЁРДАМ КЎРСАТИШ.

Эрнаева Г.Х., Шукуров Ф.И., Махаматжанова Н.М., Динмухаммадиева Д.Р.

Тошкент тиббиёт академия, Тошкент, Ўзбекистон.

Аннотация: Спортчининг мусобақа олди ҳиссий таранглик даражасини аниқлаш ва коррекциялаш тўғрисидаги ушбу мақола спортчиларни мусобақага тайёрланиш тизимини янада кучайтиришига, мусобақа олди эмоцияларини бошқара олишига, стрессга турғунлигини оширишига ва ўз навбатида мусобақа самарадорлигига ижобий таъсир кўрсата олишига қаратилган.

Калим сўзлар: тиббий-психологик ёрдам, хавотирли бузилиш, психоэмоционал ҳолат, психодиагностика, агрессия, хавотир-депрессив бузилиш.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ.

Эрнаева Г.Х., Шукуров Ф.И., Махаматджанова Н.М., Динмухаммадиева Д.Р. Ташкентская медицинская академия,

Ташкент, Узбекистан.

Аннотация: 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.

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

Дунёда бугунги кунда 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 психо-эмоционал компонент бўлиб, у бир қатор бузилишларни ўз ичига олади: реактив хавотир, эмоционал ҳолат, психоэмоционал лабиллик, ҳиссий чарчоқлик ва ҳоқозо[1,7].

Ҳар бир малакали спортчи ўз эмоцияларини бошқаришни билиши, бу унинг мусобақалардаги натижаларига ҳам боғлиқдир. Улар қанчалик психологик барқарор бўлса, мусобақада шунча кам хатолар 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[3,6,8]. Ўзига ишонмаслик, ўз имкониятлари ва кучини паст баҳолаш, хавотир, еҳтимолий мағлубиятлардан кўрқиш каби мусобақага оид ёки мусобақа олди психологик муаммолари, спортчиларнинг тактик, техник ва жисмоний тайёргарлиги билан боғлиқ юқламаларни психологик томонини қабул қила олиш имкониятлари айнан психологик тайёргарлик билан шаклланади[2,4,5].

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

Тадқиқот мақсади: Тиббий-психологик методикалар орқали спортчи аёлларда мусобақадан олдинги эмоционал сфера ўзгаришларини коррекциялаш.

Тадқиқот материаллари ва методлар: Тадқиқот ўтказиш мақсадида Тазквондо Миллий ассоциациясида шуғулланиб келаётган 64 нафар спортчи жалб қилинди. Текширилувчиларнинг ўртача ёши $18\pm 3,1$ ёш.

Спортчиларнинг психоэмоционал статусини баҳолаш учун тиббий-психологик анкета, психологик суҳбат, Г.Айзенк бўйича “Шахс хусусиятларини баҳолаш” методикаси ва муаллиф томонидан ишлаб чиқилган “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” шкаласидан психокоррекция дастурдан олдин ва кейин фойдаланилди.

Рухий бузилишларнинг асосини аниқлаш мақсадида шахс типларини ўрганувчи Айзенк сўровномаси индивидуалликнинг асосий кўрсаткичлари деб қаралган 2 та хусусият -«интроверсия»-«экстровеция» ҳамда «нейротизм ҳиссий беқарорлик-ҳиссий барқарорлик» каби хусусиятлар аниқланади.

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.

Психокоррекция дастур асосини Рационал-эмотив хулқ-атвор психотерапияси, нафас машқлари ва визуализация қилиш қобилиятини шакиллантириш техникалари ташкил қилди.

1.Рационал-эмотив хулқ-атвор психотерапияси Алберт Эллис томонидан фанга киритилган ва психотерапевтик даволашда когнитив ёндошишга асосланган. Ҳозирги кунда рационал-эмотив хулқ-атвор психотерапияси тиббиёт амалиётида ва спорт тиббиётида турли психоэмоционал ҳолатларни даволашда кенг қўлланилмоқда.

Рационал-эмотив хулқ-атвор психотерапияси асосчилари рухий носоглом фикрларни соғлом фикрлар билан ўзгартириш ва улар ёрдамида мияга ўрнашиб қолган турли симптомларни бартараф этиш мумкинлигини илгари суришади. Тиббий психологнинг вазибалари:

1.Спортчининг мусобақа олди эмоционал ҳолати ва ўзини тутишига спортчининг фикрлари таъсир қилишини тушунишига ёрдам бериш.

2.Негатив автоматик ҳаёлларни аниқлаш ва уларни кузатишни ўргатиш

3.Негатив автоматик ўй-ҳаёлларини, далилларни текшириш ва нотўғрилини исботлаш

4.Хато когнитив фикр-ҳаёллар ўрнини рационал-идроққа асосланган фикрларга алмаштириш.

2. Визуализация қилиш қобилиятини шакиллантириш. Техникадан мақсад спортчиларда рухий енгилликни вужудга келтириш, стрессдан халос бўлиш, ўз кучини баҳолай олиш, ғалабага бўлган ишончини ошириш, диққатни жамлаш, хавотирни унутишга қаратилган. Жараён утирган, кўзлар юмиқ, мушаклар бушашган ҳолатда бажарилади. Иштирокчидан ижобий эмоциялар тасавури кучайтирилади ва шу ҳолат ёдда сақлаб қолиш тушунтирилади.

3. Нафас олиш машқи. Бунда спортчилар мусобақа ва старт олди ички хотиржамликни сақлашда, хаяжонни бостиришда, диққатини бир жойга жамлашда энг самарали усуллардан бири ҳисобланади.Иштирокчилар чуқур нафас оладилар, уни бироз тутиб туриб, кейин нафас чиқарадилар. Ушбу машқни энг камида 5 маротаба, 3 минутгачам такрорлашлари лозим. Сўнгра паст овозда «мен хотиржамман» деб 3 марта таъкидлаш зарур ҳисобланади.

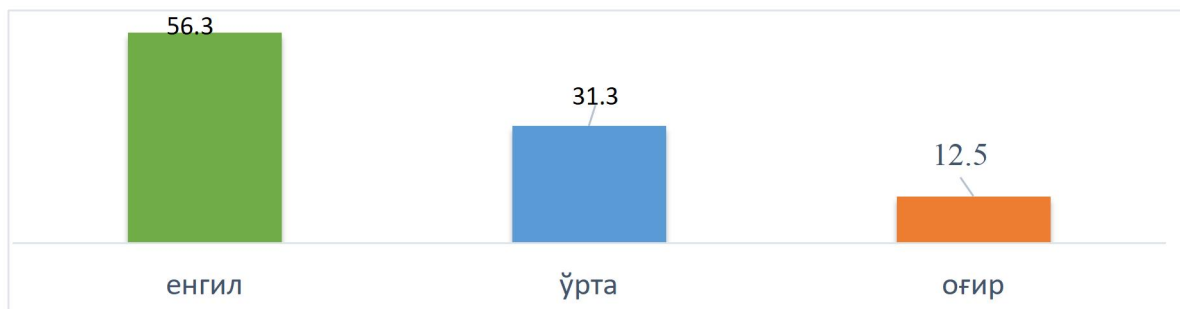
4. Прогрессив мушаклар релаксацияси. (Жековсон позаси) Ушбу техникани қўллашдан мақсад иштирокчиларни психологик стресс ёки зўриқишдан халос қилиш, рухий енгилликни вужудга келтириш, спортчиларда ўзига бўлган ишончини оширишга, танадаги салбий импульсларни бартараф этиш орқали руҳиятни тинчлантиришга қаратилган. Мазкур техникани спортчилар мусобақадан олдин, старт олди, мусобақа вақтида ёки мусобақадан кейин турли психологик зўриқишларни олдини олиш ёки бартараф этиш учун ишлатса бўлади.

Спортчилар билан психотерапевтик амалиётлар 1 ой давомида олиб борилди, диагностик методикалар мусобақадан 26-28 кун олдин ва мусобақадан 2-3 кун олдин қайта текширилиб баҳоланди. Тадқиқотнинг барча иштирокчилари шу спорт тури бўйича тоифага эга спорт усталари ва номзодлари ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари ва таҳлиллар. Аёл спортчиларда тиббий психологик диагностикани психологик суҳбат, психологик анамнез йиғиш ва Г.Айзенк сўровномаси ўтказилганда спортчиларда қуйидаги шахс типлари аниқланилди ва уларда нейротизм даражасига баҳо берилди. Сўровнома натижалари қуйидагича: 28,1% (n=18) шахсда 15,3±3,8 балл аниқланди, яъни булар холерик, 32,8% (n=21) шахсда 7,9±4,5 балл ҳисобланди, яъни бу гуруҳ сангвиник, 21,8% (n=14) шахсда 7,4±3,8 балл эканлиги, яъни бу гуруҳ шахслар флегматик, 17,1% (n=11) шахс меланхолик

эканлиги аниқланди ($p < 0,05$). Аёл спортчиларнинг 60,1% ($n=39$) нафарини экстравертлар, 39,9% ($n=25$) нафарини интравертлар ташкил қилишди.

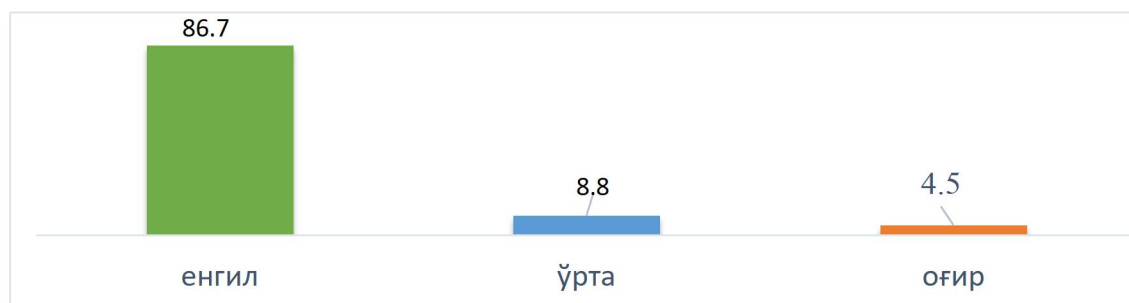
Аёл спортчилардаги мусобақа олди эмоционал ўзгаришларни “Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси” шкаласи орқали баҳоланганда улардаги хавотир, стресс ва вегетатив бузилишларни бир вақтнинг ўзида аниқлаш имкони бўлди. (Расм 1.)



Расм 1.
Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси шкаласи бўйича

психокоррекциядан олдинги кўрсаткичлар натижаси.

Аёл спортчиларнинг психокоррекциядан кейинги натижалари 76,5% ($n=49$) нафар спортчида энгил психоэмоционал бузилишлар, 20,3% ($n=13$) нафарида ўрта даражадаги ўзгаришлар ва 7,8% ($n=5$) нафар спортчида оғир даражадаги психоэмоционал ўзгаришлар натижаларни берди. (Расм 2.)



Расм 2.

Спортчиларда психоэмоционал бузилишлар экспресс-диагностикаси шкаласи бўйича психокоррекциядан кейинги кўрсаткичлар натижаси.

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

Психокоррекция амалиёт Рационал эмотив психотерапия, аутотренинг, визуализация қилиш қобилитини шакллантириш, нафас машқлари ва релаксацион машқлардан индивидуал фойдаланиш, сезиларли ижобий таъсир кўрсатди. Аёл спортчиларнинг мусобақадан олдинги психоэмоционал сфера ўзгаришлари, мусобақа 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, аёл спортчиларни тайёргарлигини шакллантириш амалиётида мусобақадан олдинги тиббий психологик патологиялар профилактикаси учун ҳам фойдаланиш мумкун.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. 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.

2. Махаматжанова N. Principles of medical and psychological care of patients with the acquired immune deficiency syndrome //Journal of the Neurological Sciences. –2019. –Т. 405. –С. 128.

3. 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.
4. Maxamatjanova N. Evaluation of the effectiveness of psychopharmacotherapy and psychotherapy in the complex treatment of systemic lupus erythematosus //Journal of the Neurological Sciences. – 2019. – T. 405. – C. 125.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Maxamatjanova N. M., Choriyeva A. R. Q. ASTMANI KUCHAYTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR //Academic research in educational sciences. –2025. –No. Conference. –C. 99-102