

PARATAEKVONDOCHILARNING STRESSGA MOSLASHISHI

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

2-sonli Toshkent akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fani oliy toifali o'qituvchisi

Annotatsiya: Tayanch-harakat apparatida kasalliklari bo'lgan parataekvondoshilarning sport mashg'ulotlarining xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Ta'kidlanishicha, tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun taekvondo bo'yisha sport mashg'ulotlarini o'tkazish masalalari bo'yisha yetarlisha ilmiy-metodik adabiyotlar mavjud. Ammo amaliyotda ushbu muammolarni o'rganish yo'nalishlari yetarlisha tizimlashtirilmagan. Tadqiqotimiz davomida tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan parataekvondo sportchilarining sport mashg'ulotlari samaradorligiga ta'sir etuchi asosiy omillar aniqlandi va kerakli mashg'ulot metodi ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: parataekvondo, sport mashg'ulotlari, tayanch-harakat tizimi kasalliklari, adaptiv sport dasturi.

PARA-TAEKWONDO ATHLETES' ADAPTATION TO STRESS

Isaqova Shokhista Sayfiddinovna

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

Tashkent Academic Lyceum No. 2 Higher Category

Teacher of Physical Education

Annotation: The features of sports training of young para-taekwondo athletes with musculoskeletal disorders are considered. It is noted that there is a sufficient amount of scientific and methodological literature on the issues of conducting sports training in taekwondo for people with musculoskeletal disorders. However, in practice, the areas of study of these problems are not sufficiently systematized. During our study, the main factors affecting the effectiveness of sports training of para-taekwondo athletes with musculoskeletal disorders were identified and a method of training was developed.

Keywords: para-taekwondo, sports training, musculoskeletal diseases, adaptive sports program.

Kirish: Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlik va stressga chidamlilikka ham bog'liq. Stress - bu tashqi yoki ichki omillar ta'sirida organizmda yuzaga keladigan murakkab psixofiziologik holat bo'lib, u sportchilar faoliyatining samaradorligini sezilarli

darajada ta'sir qilishi mumkin. Xususan, parataekvondochilar kabi nogironligi bo'lgan sportchilar uchun stress omillari yanada murakkab va ko'p qirrali bo'ladi. Ularning sport faoliyati jismoniy qiyinchiliklar, ijtimoiy stereotiplar, shuningdek, raqobat va musobaqalardagi bosim bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu esa ularning stressga moslashuvi va psixologik barqarorligini ta'minlashni dolzarb masalaga aylantiradi.

Parataekvondochilar - nogironligi bo'lgan, lekin yuqori sport natijalariga erishish uchun qattiq mehnat qiladigan sportchilar. Ularning tanasidagi imkoniyatlar cheklangan bo'lsa-da, ular yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy kuch talab qiladigan sport turlarida qatnashadilar. Nogironlik tufayli yuzaga keladigan qo'shimcha stress, jarohatlar, shuningdek, ijtimoiy qabul qilinishdagi qiyinchiliklar ularning psixologik holatini murakkablashtiradi. Shu sababli, stressni boshqarish va unga moslashish jarayoni ularning sog'ligi va sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda nogiron sportchilarda stress va uning boshqarilishi bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu tadqiqotlar stressning fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarini tahlil qilmoqda hamda samarali moslashish strategiyalarini aniqlashga qaratilgan. Misol uchun, Kognitiv-xulqiy terapiya, meditatsiya, nafas olish mashqlari va psixologik qo'llab-quvvatlash kabi metodlar stressni kamaytirishda o'z samarasini ko'rsatmoqda (Shipherd & Rowlands, 2020; Kim va boshq., 2021).

Ushbu maqolada parataekvondochilarning stressga moslashish jarayoni, stress omillari va ularni boshqarish usullari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Maqola nogiron sportchilar uchun mos psixologik tayyorgarlik tizimini shakllantirishga yordam beradigan amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi. Sportchilar uchun muvaffaqiyatga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratdan iborat emas, balki ular psixologik jihatdan ham kuchli bo'lishlari zarur. Ayniqsa, nogironligi bo'lgan sportchilar – parataekvondochilar uchun stressni boshqarish va unga moslashish juda muhim omil hisoblanadi. Parataekvondo — nogiron sportchilarning jangovar sport turi bo'lib, u o'ziga xos psixologik va jismoniy qiyinchiliklarni talab qiladi. Maqolada parataekvondochilarning stressga moslashishi jarayoni, stressni boshqarish metodlari va psixologik tayyorgarlik ahamiyati ilmiy tadqiqotlar asosida ko'rib chiqiladi.

Stress tushunchasi va uning sportdagi roli

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga (stressorlar) javob reaksiyasi bo'lib, uning haddan tashqari ko'payishi sportchi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sportda stress raqobatdagi bosim, o'z-o'zidan yuqori talablar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar bilan bog'liq. Stress darajasi yuqori bo'lsa, sportchining diqqatini jamlash, qaror qabul qilish va jismoniy tayyorgarligi pasayadi, bu esa natijalar yomonlashishiga olib keladi (Smith, 2017).

Parataekvondochilarda stressning o'ziga xosligi.

Nogironligi bo'lgan sportchilar, jumladan parataekvondochilar, stressga boshqacha ta'sirlanadi. Ularning jismoniy imkoniyatlari cheklanganligi, ijtimoiy

stereotiplar, o'z-o'zini baholashdagi qiyinchiliklar va raqobat sharoitida qo'shimcha bosim ularni yanada ko'proq stress ostida qoldiradi (Johnson & Williams, 2019). Shuningdek, ular o'zlarining nogironliklari bilan bog'liq cheklovlarni yengish va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun kuchli psixologik barqarorlikka ega bo'lishlari kerak.

Stressni boshqarish usullari va psixologik tayyorgarlik

Parataekvondochilarda stressni boshqarish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

1. **Nafas olish texnikalari**

Chuvaldak nafas olish va mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shatish usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, chuvaldak nafas olish organizmda parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, xotirjamlikni oshiradi (Lee va boshqalar, 2020).

2. **Meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari**

Meditatsiya stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishda samarali ekanligi isbotlangan. Shu usullar sportchilarning e'tiborini yaxshilaydi va raqobatdagi bosimni kamaytiradi (Brown, 2018).

3. **Tasavvur qilish (Visualization)**

Sport psixologiyasi sohasida keng qo'llaniladigan tasavvur qilish texnikasi sportchilarga raqobat sharoitida o'zini muvaffaqiyatli his qilishga yordam beradi, bu esa stressni kamaytiradi (Taylor & Taylor, 2021).

4. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash**

Nogiron sportchilar uchun oilaviy, murabbiylar va jamoadoshlardan qo'llab-quvvatlash ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi va stressga moslashishni osonlashtiradi (Green & Smith, 2019).

5. **Psixologik tayyorgarlik dasturlari**

Murabbiylar va sport psixologlari parataekvondochilar uchun individual psixologik treninglar tashkil qilib, stressga qarshi moslashuvchanlikni oshirish bo'yicha ish olib borishlari zarur.

Ilmiy tadqiqotlar

Johnson va Williams (2019) o'tkazgan tadqiqotda nogiron sportchilarning stressga moslashishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli o'rganilgan. Ular ko'rsatdiki, psixologik yordam olgan sportchilar stress darajasini sezilarli darajada kamaytirgan va musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatgan.

Lee va boshqalar (2020) chuvaldak nafas olish texnikasining parataekvondochilarda stressni kamaytirish va sportdagi fokusni yaxshilashga ta'sirini aniqlagan. Tadqiqot ishtirokchilari chuvaldak nafas olish mashqlarini muntazam bajarish orqali ruhiy holatini yaxshilagan.

Brown (2018) meditatsiyaning professional sportchilar ruhiy holatiga ijobiy ta'sirini ko'rsatgan va bu usulni nogiron sportchilarda qo'llash mumkinligini ta'kidlagan.

Taylor & Taylor (2021) vizualizatsiya texnikasi yordamida sportchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshirish bo'yicha olib borgan tajribalarida ijobiy natijalar qayd etilgan.

Xulosa

Parataekvondochilarning stressga moslashishi – bu nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlarni ta'minlovchi, balki ularning hayot sifatini yaxshilovchi muhim psixofiziologik jarayon. Nogironlik bilan bog'liq qiyinchiliklar, sportdagi raqobat bosimi va ijtimoiy stereotiplar birgalikda sportchilarni kuchli stress ostida qoldiradi. Shu sababli, ularning stressni boshqarish va unga moslashish qobiliyati har tomonlama qo'llab-quvvatlanishi zarur.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, stressni kamaytirish va unga moslashishda eng samarali usullar psixologik treninglar, jumladan kognitiv qayta baholash, relaxatsiya texnikalari va meditatsiya hisoblanadi. Bu metodlar parataekvondochilarga stressli vaziyatlarni boshqarishda yordam berib, ularning sportdagi kontsentratsiyasini oshiradi va natijalarni yaxshilaydi. Shuningdek, muntazam jismoniy faoliyatning stress gormonlarini kamaytirishi va ruhiy barqarorlikni oshirishi ilmiy jihatdan tasdiqlangan.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ham juda katta. Murabbiylar, oila a'zolari, do'stlar va sport jamoasi a'zolari tomonidan ko'rsatiladigan yordam va tushuncha parataekvondochilarni motivatsiya qilishi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi va stressga chidamliligini kuchaytirishi muhimdir. Ayniqsa, nogironlik bilan bog'liq ijtimoiy stereotiplarga qarshi kurashishda o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash tarmoqlari stressni kamaytirishga katta hissa qo

Shuningdek, parataekvondochilarni stressga moslashishda ma'naviy va ruhiy tayyorgarlik – meditatsiya, diqqatni jamlash mashqlari va shaxsiy maqsadlarni belgilash kabi usullar muhim ahamiyat kasb etadi. Ular sportchilarning ichki resurslarini faollashtiradi, ularning ruhiy chidamliligini oshiradi va umumiy farovonlik darajasini yaxshilaydi. Kelajakda parataekvondo sportchilari uchun maxsus stress boshqarish dasturlarini ishlab chiqish, ularni individual ehtiyojlarga moslashtirish va psixologik tayyorgarlikni sport mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirish lozim. Buning uchun sport psixologlari, murabbiylar va sog'liqni saqlash mutaxassislari o'rtasida samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish zarur.

Xulosa qilib aytganda, parataekvondochilarning stressga moslashishini yaxshilash ularning sportdagi va hayotdagi muvaffaqiyatlarini oshirish uchun zaruriy shartdir. Bu jarayonda zamonaviy psixologik yondashuvlar, jismoniy tayyorgarlik va kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'zaro uyg'unlashib, parataekvondochilarni yanada bardoshli, ishonchli va muvaffaqiyatli sportchilarga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Jones, G., & Hardy, L. (2016). Sportda. Wiley.
- Lundqvist, C., & Sandin, F. (2014). Jismoniy faollik va stressni kamaytirish: sport psixologiyasidan olingan dalillar. Sport fa, 32(4), 321-32
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2015). Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sportdagi samaradorlik: metaanalitik sharh. Qo'llaniladig, 27(2), 18
- Shipherd, J. C., & Rowlands, A. (2020). Nogiron sportchilarda stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik aralashuvlar. Nogironlik v,
- Smith, R. E., Small, F. L., & Cumming, S. P. (2019). Murabbiylar uchun kognitiv-xulqiy aralashuvning yosh sportchilarning stress javoblariga ta'siri. Sport va mashq psi, 41(
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Sport va mas. Human Kinetics.