

HARBIY XIZMATCHILARNI JISMONI VA JANGOVAR TAYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USHLBLARI

Ochilov B.A.

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti

Xudayberganov Z.R.

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti

Dolzarbligi

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilish ustuvor vazifaga aylangan. Muddatli harbiy xizmatga chaqirilayotganda chaqiriluvchining jismoniy rivojlanishi va harbiy xizmatchining tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratiladi.

Tekshiruv maqsadi

Harbiy xizmatchilarni ekstremal sharoitlarda ishlashga psixologik tayyorlash muammolarini, ruhiy holati o'rganish.

Materiallar va usullar

So'nggi yillarda chop etilgan mahalliy va xorijiy adabiyot manbalari o'rganildi va taxlil qilindi.

Natijalar

Yuqori malakali harbiy sportchilar bilan ishlash tajribasiga asoslanib, psixoterapevtlar avto- va geteropsixik ta'sir qilish usullaridan foydalanishni o'z ichiga olgan hissiy-irodaviy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqidi.

Kuchli raqobat sharoitida harbiy sportchilarning nevrotik reaksiyalari ko'pincha doimiy patologiyaning namoyon bo'lishi sifatida qaralmasligi kerak. Biroq, nevrotik reaksiyalarning psixoprofilaktikasi va psixoterapiyasi sport ko'rsatkichlariga keskin salbiy ta'sir ko'rsatishi tufayli juda jiddiy muammo bo'lib ko'rinadi.

Raqobat paytida to'satdan paydo bo'lgan nevrotik reaksiya harbiy sportchining ko'p yillik mehnatini bekor qilishi mumkin.

Psixogen anoreksiya. Muhim musobaqalar kunlarida sportchilar o'zini imotsional boshqarishi susayadi va ishtahani yo'qotadilar. Ovqatning ko'rinishi va hidi yoqimsiz bo'ladi. Psixogen anoreksiya harbiy sportchini tinchlantirish va unga ishonchni singdirish orqali yo'q qilinadi. Psixogen ko'ngil aynishi va qayt qilish. Ba'zi hollarda, musobaqa kunlarida sportchilar ovqatdan nafratlanish ko'rinishi bilan birga, qusishga aylanadigan ko'ngil aynishini boshdan kechirishadi. Odatda, musobaqa kuni ertalab ko'ngil aynishi boshlanadi va sportchi ovqatga qarashni yoqimsiz deb biladi. Bunday sharoitlarni bartaraf etish uchun bir nechta gipnoz seanslari o'tkaziladi.

Uyqu buzilishi. Harbiy sportchilarni musobaqalarga tayyorgarlik ko'rmaslik, yuqori mas'uliyat hissi va bo'lajak musobaqalarning borishi haqidagi taxminlar haqida o'ylash bezovta qilishi va uyqusizlikka olib kelishi mumkin.

Uyqusizliklar kechikkan uyqu boshlanishida, erta uygʻonishda va dam olish tuygʻusini keltirmaydigan sayoz engil uyquda namoyon boʻlishi mumkin. Harbiy sportchilar uyqu buzilishiga juda ogʻriqli munosabatda boʻlishadi. Ular charchab raqobat qilishlaridan xavotirda. Baʼzi odamlar bosh ogʻrigʻiga duchor boʻlishadi. Uyqusizlikni davolashda siz darhol uyqu tabletkalarini buyurmasligingiz kerak. Siz asosan psixoterapevtik va boshqa dorivor boʻlmagan vositalardan (vannalar, massaj va boshqalar) foydalanib, uyqu buzilishini bartaraf etishga harakat qilishingiz kerak.

Nozofobiya (xiddan qoʻrqish): Musobaqalardan oldin sportchilar ularni bezovta qiladigan yoqimsiz his-tuygʻularni psixologik qayta ishlovdan oʻtadi, ularning taʼsiri ostida turli nozofobiya paydo boʻlishi mumkin.

Kardiofobiya: Ular orasida koʻproq uchraydi. Muhim musobaqalar oldidan sportchilar yurak-qon tomir tizimini tekshirishlari kerak (puls, qon bosimi, elektrokardiogramma). Shu sababli, sportchilarning eʼtibori muqarrar ravishda ularning yurak-qon tomir tizimining holatiga qaratiladi. Ularni tekshirayotgan tibbiyot mutaxassislarining fikrini bilishga harakat qilishadi. Shifokorlar oʻz fikrlarini murabbiyga etkazishadi va birgalikda sportchiga psixoprofilaktikasi oʻtkiziladi, obʼektiv tadqiqot maʼlumotlari taqdim etiladi. Kardiofobiya, sportchilar uchun oʻzlarining qoʻrquvlari asossiz ekanligiga ishonch hosil qilishadi.

Musobaqaga tushirishdan oldingi reaksiyalar: Harbiy sportchilar bu holatda notinch, befarq boʻlib qoladilar, ularda vegetativ-qon tomir kasalliklari (taxikardiya, terlash, oshqozon-ichak disfunktsiyasi, uyqu buzilishi) rivojlanadi. Agar sportchi musobaqa kunida bunday reaksiyani boshdan kechirsa, psixoterapevt boshlanishidan 4-6 soat oldin heterosuggestiya (Geterosuggestion – bir kishining boshqasiga taʼsiri, uning psixikasi va xatti-harakatlarida oʻzgarishlarga kiritish) oʻtkazishi kerak.

Sportchilarda nevrotik reaksiyaning yana bir shaklini musobaqadan oldingi apatiya deb atash mumkin. Harbiy sportchi tushkunlikka tushgan, letargik va musobaqalarda qatnashishni istamasligi haqida gapiradi. Reaksiyaning bu shakli juda kam uchraydi. Agar bu sodir boʻlsa, u holda gipnozuggestiv psixoterapiya qoʻllaniladi, sportchini bir necha daqiqaga gipnoz uyquga soladi va birinchi navbatda unga xotirjamlik va ishonch holatini singdiradi, soʻngra safarbarlik taklifiga oʻtadi.

Xulosa

Nevrotik reaksiyalarning oldini olish boʻyicha ishlar harbiy sportchining shaxsiyatini oʻrganishdan boshlanishi kerak. Bunda sportchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi holatiga alohida eʼtibor qaratish lozim. Sportchining nevrotik reaksiyasini rivojlanishining oldini olish undan qutulishdan koʻra osonroqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. «Об организации боевой подготовки в Вооруженных Силах Республики Узбекистан», приказы министра и Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РУ, введенный в действие приказом МО РУ №585 от 15 сентября 2012 года.
2. Sultonov M.M., Yanchenko N.V. Sport inshootlari nazariyasi, shakli va o'lchamlari. O'quv qo'llanma Toshkent, 1994 y.
3. K.Raximqulov, G.Xo'rozov. Sport inshootlari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2013 y.
4. I. Mamatov "Qo'shnlarning tibbiy ta'minlash asoslari" Darslik Toshkent.
4. Agzamova, Sh. A. "Клеточный и гуморальный иммунитет у детей раннего возраста, инфицированных внутриутробно цитомегаловирусом и вирусом простого герпеса." Вятский медицинский вестник 2 (46) (2015): 13-17.
5. Abdusalamovna, Agzamova Shoir. "Factor analysis of cause-effect relationship of fetal infections of children by the agents of TORCH-complex." European science review 5-6 (2015): 43-46.
6. Турдиева, Ш. Т., Г. Р. Насирова, and Д. К. Ганиева. "Возможности ингаляционной бактериофаготерапии при лечении детей с острым тонзиллитом." Медицинский совет 17 (2021): 86-93.
7. Деворова, Маърифат, and М. И. Шайхова. "Анализ изучение клинических проявлений аллергических заболеваний у детей, рожденных от матерей, страдающих аллергической патологией." in Library 20.2 (2020): 76-78.
8. Махкамова, Г.Т. "Межкультурные измерения ценностных ориентаций языка, дискурса и поведения." Toshkent: Taffakkur Qanoti (2012).
9. Ergasheva, N., Y. Madjidova, and B. Ergasheva. "Disorders of defecation in children with spinal pathology." EUROPEAN JOURNAL OF NEUROLOGY. Vol. 22. 111 RIVER ST, HOBOKEN 07030-5774, NJ USA: WILEY, 2015.
10. Улугов, А. И., and Ж. Ж. Бутаев. "Биофизические свойства мембраны эритроцитов при респираторных аллергических заболеваниях у детей." Врач-аспирант 62.1.4 (2014): 556-561.
11. Шамансурова, Эльмира Аманнулаевна, and Нигора Хикматовна Исаханова. "Частые респираторные заболевания у детей и дефицит витамина D." Медицина: теория и практика 4.S (2019): 606-606.
12. Cheol-Ho, B., Young-Heon, L., Diuraeva, G., & Euy-Sung, C. (2005). A study on the characteristics of total heat exchanger under various conditions. Korean Journal of Air-Conditioning and Refrigeration Engineering, 17(10), 891-897.
13. Акбарова, Г., Г. Джураева, and Ф. Валиев. "Социально-воспитательные особенности использования инновационных терминов в сфере физического воспитания и спорта." in Library 20.1 (2020): 158-161.