

## JAROHATLARDAN KEYIN REABILITATSIYA QILISHDA SPORT PSIXOLOGINING ROLI

**Arzikulov Dilshod Ne'matovich**

Psixologiya fanlari doktori, dotsent

**Zayniyev Miraziz Anvar o'gli**

O'zbekiston Milliy universiteti magistri

E-mail: [miraziz9923@gmail.com](mailto:miraziz9923@gmail.com)

### ANOTATSIYA

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan XXI asrda barcha ijtimoiy sohalar bilan bir qatorda sport psixologiyasi ham jamiyatdagi va sportdagi o'z mavqeyini yildan yilga juda tezlik bilan egallab kelmoqda. Barcha sport turlari rivojlanishi bilan ulardagi psixologik jihatlar va tamoyillar undagi sport psixologlariga bo'lgan ehtiyotni yanada kuchaytirmoqda. Barchamizga ma'lumki istalgan sport turi jarohatlardan xoli deya olmaymiz va bunday holatlar yuzaga kelganda sportchi og'ir ruhiy o'zgarishlar: bosim, kuchli stress va juda kamdan kam holatlarda sportdan ketish holatlari ham kuzatiladi. Yuqorida qayt etilgan holatlarni hisobga olgan holda, sport psixologlar har qanday jarohat olgan sportchilarni rehabilitatsiya jarayoniga faol tarzda qatnashmog'i lozim. Sport nafaqat mashg'ulotlar, musobaqalar, g'alabalar va yutuqlar, balki sport jarohatlari xavfi hamdir.

**Kalit so'zlar:** Stress, musobaqa, g'alaba, jarohat, zarba, tiklanish, qo'rquv, xavotir, umidsizlik, Ijtimoiy izolyatsiya, Ijobiy psixologiya.

### KIRISH

Ilg'or texnologiyalar va takomillashtirilgan mashg'ulotlar usullaridan foydalanishga qaramay, sportchilar doimo ular uchun haqiqiy jismoniy va psixologik sinovga aylanishi mumkin bo'lgan shikastlanish ehtimoliga moyil. Sport jarohatlarini tiklash jarayoni murakkab va ko'p qirrali vazifa bo'lib, professional yordam va yondashuvni talab qiladi. Bu yerda sport psixologiyasining rolining ahamiyati bebaho bo'ladi. Sport jarohatlari sportchilarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular ko'pincha bir qator murakkab tuyg'ular bilan birga keladi: zarba va umidsizlik. Jarohatdan keyin sportchilar qayta jarohat olishdan qo'rqishlari yoki mashg'ulotlarga va musobaqalarga qaytish qobiliyatiga shubha qilishlari mumkin. Hissiy holat jismoniy tiklanish jarayonini sezilarli darajada sekinlashtirishi mumkin. Bu yerda sport psixologiyasi sportchilarga jarohatlar bilan bog'liq psixologik

qiyinchiliklarni yengish va jismoniy va hissiy jihatdan tiklanishiga yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Bu sportchilarga qo'rquvni yengish, yangi motivatsiya manbalarini topish va sportga optimistik va psixologik jihatdan barqaror qaytish imkonini beradi.

### **ADABOYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Sport psixologiyasi sportchilarga tez-tez reabilitatsiya davri bilan birga keladigan stressni samarali boshqarishga yordam beradi. Cheklangan faoliyat, jismoniy mashqlar tartibidagi o'zgarishlar va noaniq kelajak bilan bog'liq stress tiklanish uchun asosiy to'siq bo'lishi mumkin. Sport psixologi sportchilarga stressni boshqarishga va tiklanishning ijobiy tomonlariga e'tibor berishga yordam beradi.

#### **Sport Jarohatlarining Psixologik Jihatlarini**

Sport jarohatlari nafaqat jismoniy shikastlanish, balki sportchilarning psixologik chidamliligi uchun kuchli sinovlardir. Jismoniy faollik va mashg'ulotlar jarohat tufayli to'satdan to'xtatilganda, sportchilar tiklanish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan odatiy psixologik reaksiyalarni boshdan kechiradilar.

Sportchilarning jarohatlarga xos psixologik reaksiyalari:

Qo'rquv va xavotir: sportchilarning jarohatlarga birinchi va eng keng tarqalgan javoblaridan biri bu uning oqibatlaridan qo'rqish va ularning sport karerasining kelajagi haqida tashvishlanishdir. Ular avvalgi darajalarga qaytish qobiliyatidan xavotirlanishlari yoki hatto mashq qilishni to'xtatishlari mumkin.

Kayfiyatning pastligi va umidsizlik: jarohatlar bilan shug'ullanadigan sportchilar ko'pincha o'zlari yoqtirgan sport turi bilan shug'ullana olmasligidan qayg'uli va xafa bo'lishadi. Bu mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishiga va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy izolyatsiya: Jarohat tufayli faoliyat va mashg'ulot vaqtini cheklash sportchilarda ijtimoiy izolyatsiya hissi paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Ular jamoa yoki murabbiylardan uzoqlashishi mumkin, bu esa tiklanish jarayonini yanada murakkablashtiradi.

#### **Qayta tiklash jarayonida stress va xavotirning roli:**

Sport jarohatlarini tiklash jarayonida stress va tashvish muhim rol o'ynaydi. Doimiy tashvish va zo'riqish jismoniy faoliyatning yomonlashishiga va uzoq muddatli tiklanish davriga olib kelishi mumkin. Nazoratsiz stress immunitet tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va jarohatlarning davolanish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

Bundan tashqari, tashvishli fikrlar og'riq hissi va jismoniy reabilitatsiyadan norozilikni oshirishi mumkin. Sportchilar mumkin bo'lgan asoratlardan yoki jismoniy mashqlarga qaytmaslikdan qo'rqishlari mumkin, bu esa reabilitatsiya mashqlaridan qochishga olib kelishi mumkin.

Jismoniy tiklanishga psixologik holatning ta'siri:

Sportchining psixologik holati jismoniy tiklanish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, optimistik munosabat va ijobiy his-tuyg'ular tezroq tiklanish va asoratlar xavfini kamaytirish bilan bog'liq. Aqliy chidamliligi yuqori bo'lgan sportchilar jarohatlar bilan bog'liq qiyinchiliklarni yengishga qodir va rehabilitatsiya jarayonlarida faolroq qatnashadilar.

Optimal ruhiy holat sizning tiklanishingizga e'tiboringizni qaratishga yordam beradi, o'zingizga bo'lgan ishonchni oshiradi va mashg'ulotlar va musobaqalarga muvaffaqiyatli qaytishga yordam beradi.

Jarohat bilan bog'liq qo'rquv va tashvishlar sport psixologidan professional yordam talab qiladi. Ijobiy ruhiy holat tezroq jismoniy tiklanishga yordam beradi va sportchilarning yangi yutuqlar va ishonch bilan sportga qaytish imkoniyatlarini oshiradi.

### **Rehabilitatsiyada sport psixologining asosiy vazifalari**

#### **1. Qayta jarohat olish qo'rquvini yengishga yordam bering:**

Qayta jarohat olish qo'rquvi sportchining tiklanishiga jiddiy to'siq bo'lishi mumkin. Sport psixologi sportchiga qo'rquv manbalarini tushunishga va u bilan samarali kurashishni o'rganishga yordam beradi. Bu salbiy fikrlarni o'zgartirishga va yanada ijobiy va ishonchli munosabatni o'rnatishga qaratilgan psixologik mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Sport psixologi, shuningdek, mashg'ulotlarga va musobaqalarga bosqichma-bosqich qaytish rejasini ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa sportchiga qo'rquvni asta-sekin engib o'tishga yordam beradi va uning qobiliyatiga bo'lgan ishonchni oshiradi.

#### **2. Motivatsiya rejasini ishlab chiqish va tiklanish maqsadlarini belgilash:**

Sport jarohatidan muvaffaqiyatli rehabilitatsiya qilish kuchli motivatsiya va aniq maqsadlarni talab qiladi. Sport psixologi har bir sportchi bilan alohida ishlaydi, unga ichki va tashqi motivatsiya manbalarini topishga yordam beradi. Sportchi o'zining tiklanish va erishish maqsadlarini belgilaydi va sport psixologi harakatlar rejasini va ularga erishish uchun zarur bo'lgan qadamlarni ishlab chiqishga yordam beradi. Aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish sportchiga tiklanish jarayoniga e'tiborini qaratishga va mashg'ulot maydoniga muvaffaqiyatli qaytishga yordam beradi.

#### **3. Tuyg'u va stressni boshqarish bo'yicha trening:**

Sport jarohatidan keyin rehabilitatsiya davri ko'pincha hissiy kuchlanish va stress bilan birga keladi. Sport psixologi sportchilarga hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa tashvish va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi. Bu nafas olish texnikasi, meditatsiya, vizualizatsiya va sportchilarga hissiy qiyinchiliklarni yengishga va tiklanishning ijobiy tomonlariga e'tibor berishga yordam beradigan boshqa usullarni o'z ichiga olishi mumkin.

#### 4. Sportchi hayotidagi cheklovlar va o'zgarishlar davrida psixologik yordam:

Jarohatdan keyin reabilitatsiya ko'pincha jismoniy faoliyatdagi cheklovlar va sportchining hayotidagi o'zgarishlar bilan birga keladi. Mashq qilish, musobaqalarda qatnashish imkoniyatining yo'qligi va cheklangan faoliyat sportchining psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Sport psixologi psixologik yordam ko'rsatadi va sportchiga yangi voqelikka moslashishga yordam beradi, qiyin vaziyatlarda ijobiy tomonlarini topadi va shaxsiy o'sish va rivojlanish uchun reabilitatsiya vaqtidan foydalanishni o'rganadi. Sport psixologiyasiga yondashuv yanada muvaffaqiyatli va samarali reabilitatsiyaga yordam beradi va sportchilarning mashg'ulot maydoniga optimal holatda qaytishiga yordam beradi.

#### **Sport psixologiyasining amaliy usullari**

##### 1. Kayfiyat va ishonchni oshirish uchun ijobiy psixologiyadan foydalanish:

Ijobiy psixologiya - bu kuchli tomonlarni, ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantirish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan yondashuv. Jarohatdan keyin sportchilarni reabilitatsiya qilishda sport psixologi kayfiyat va ishonchni yaxshilash uchun ijobiy psixologiya usullaridan foydalanadi. Ijobiy psixologiya sportchining e'tiborini uning hayoti va sport karerasining ijobiy tomonlariga qaratishga yordam beradi, bu esa yanada optimistik tiklanishga olib keladi.

##### 2. Qayta tiklash jarayonini tezlashtirish uchun vizualizatsiya usullari:

Vizualizatsiya usullari tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun sport psixologiyasida qo'llaniladigan kuchli vositadir. Sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalar davomida o'zlarini tasavvur qilishni o'rganadilar, ijobiy his-tuyg'ular va ishonchni boshdan kechiradilar. Ular o'zlarini mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishlari va qiyinchiliklarni yengishlarini tasavvur qilishadi, bu esa vosita ko'nikmalarini va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Vizualizatsiya shuningdek, sportchilarga kelajakda tiklangan holatining yorqin ruhiy rasmini yaratishga imkon beradi, bu esa ularni sportga muvaffaqiyatli qaytish yo'liga undaydi.

3. Reabilitatsiyani samarali qo'llab-quvvatlash uchun sportchi jamoasi va murabbiylari bilan ishlash:

Sport psixologi nafaqat sportchilar bilan yakka tartibda ishlaydi, balki ularning jamoasi va murabbiylari bilan ham muloqot qiladi. U sportchilarni reabilitatsiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash bo'yicha murabbiylarga maslahatlar beradi. Sport psixologi, shuningdek, sportchilar va ularning murabbiylari o'rtasida samarali muloqotni targ'ib qiladi, bu esa qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy jamoa muhitini yaratishga yordam beradi. Reabilitatsiya jarayonida jamoaviy ishtirok etish sportchilarning yanada muvaffaqiyatli va tez tiklanishiga yordam beradi.

Sport jarohatlaridan keyin reabilitatsiya jarayonida sport psixologiyasining rolini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Psixologik jihatlar sportchilarning muvaffaqiyatli

tiklanishida muhim rol o'ynaydi, qo'rquv va tashvishlarni yengishga yordam beradi, motivatsiya va tiklanish rejalarini ishlab chiqadi, his-tuyg'ularni va stressni boshqaradi, cheklovlar va hayotning o'zgarishi davrida zarur psixologik yordam beradi.

### **NATIJALAR**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport psixologiyasini reabilitatsiya dasturiga qo'llash sportchilarning tiklanish natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Psixologik farovonlikni optimallashtirish tezroq jismoniy tiklanishga yordam beradi, o'ziga ishonch va ijobiy kayfiyatni oshiradi, bu esa o'z navbatida sportga muvaffaqiyatli qaytishni osonlashtiradi. Sport psixologining qo'llab-quvvatlashi sportchilarga jarohatlardan so'ng qiyin daqiqalarni engib o'tish va o'zlarini engib o'tish imkoniyatini beradi. Bu sportchilarga nafaqat mashg'ulot maydoniga qaytishga, balki yanada yuqori natijalarga erishish uchun yangi ko'nikma va ko'nikmalarga ega bo'lishga yordam beradi. Kuchli iroda va o'ziga ishonch bilan sportchilar har qanday qiyinchilikni, jumladan, sport jarohatlarini ham engib o'tishlari mumkin.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda sportchilarning emotsional barqaror holatlariga javobgar hisoblangan sport psixologlari tomonidan amalga oshiriladigan ijobiy xatti-harakatlar samarasi o'laroq bir qancha muvoffaqiyatli ko'nikmalarga ega bo'lingan va natijada bu tajribalarni keyingi bo'g'inlarga qo'llanishi natijasida yildan yilga ijobiy natijalar kafolatlanib kelinmoqda. Bu kabi reabilitatsion usullarning keng doirada qo'llanilishi jamiyat a'zolari tomonidan keng etibor ostiga olinayotgan mashhur sport yulduzlarining karyerasi davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan barcha ehtimolli ko'ngilsiz holatlarni bartaraf etishga qaratilmog'i lozim.

Yani ma'lum hudud yoki butun dunyo bo'ylab mashhurlik qozongan sport yulduzlarining faoliyati mobaynidagi har qanday travma yoki psixologik o'zgarishlarini his qilgan holda ularga bu holat regressiv ta'sir ko'rsatishini oldi olinishiga javobgar shaxslar hisoblanmish sport psixologlari o'z masuliyatli ishlarini xatolardan xoli tarzda bajarishlari talab etiladi

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. PSIXOLOGIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI ARZIKULOV D.N. 334 печатных страниц 2020 год
2. Psychology of Sport Injury 404-424. New York: Wiley. Brewer, B.W. (2010).
3. Rehabilitation Psychology, 59, 256–266. Walker, N., Thatcher, J., & Lavalley, D. (2010).
4. Sport Injury Psychology 3-11. Edited by Ross Wadey. (2023)