JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN YOSH SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRUVCHI ISH OLIB BORISHNING METODOLOGIK ASOSLARI

Maxamatova Dildora Orifovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasi o‘qituvchisi
maxamatova.dildora91@gmail.com
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23917107

Annotatsiya Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarda psixologik rivojlantiruvchi ishlar samaradorligini ta’minlash ularning ilmiy-metodologik jihatdan to‘g‘ri asoslanishiga bog‘liq bo‘lib, bunda kognitiv xulq-atvor terapiyasi, gumanistik va faoliyatli yondashuvlar, kompensatsiya nazariyasi, ekzistensial yondashuv, tranzakt analiz hamda neyrolingvistik dasturlash (NLP) asosiy uslubiy tamoyillar sifatida belgilab olingan. Mazkur tadqiqotda sportchilarning ichki resurslarini safarbar etish, destruktiv fikrlarni konstruktiv qarashlarga o‘zgartirish, hissiyotlarni boshqarish hamda sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Аннотация Обеспечение эффективности развивающей и психокоррекционной работы зависит прежде всего от ее научно-методологического обоснования. С учетом психофизиологических особенностей подростков-спортсменов с физическими ограничениями данная программа была разработана на основе принципов когнитивно-поведенческой терапии и гуманистической психологии. В качестве методологической основы были определены когнитивно-поведенческая терапия, гуманистический подход, деятельностный подход, теория компенсации, экзистенциальный подход, трансактный анализ и развитие через НЛП, что позволяет максимально задействовать внутренние ресурсы спортсмена.

Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar samaradorligini ta’minlash, avvalambor, uning ilmiy-metodologik jihatdan to‘g‘ri asoslanishiga bog‘liq. Jismoniy cheklovga ega bo‘lgan o‘spirin sportchilarning o‘ziga xos psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ushbu trening dasturi kognitiv xulq-atvor terapiyasi va gumanistik psixologiya tamoyillari asosida ishlab chiqildi. Metodologik asos sifatida kognitiv xulq-atvor terapiyasi, gumanistik yondashuv, faoliyatli yondashuv, kompensatsiya nazariyasi, ekzistensial yondashuv, tranzakt analiz va NLP orqali rivojlantirish belgilab olindi, bu esa sportchining ichki resurslarini maksimal darajada safarbar etish imkonini beradi.

Rivojlantiruvchi trening dasturining nazariy-metodologik yondashuvlari quyidagi konseptual yondashuvlarga tayanadi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi bu bugungi kunda psixoterapiyaning eng samarali, ilmiy isbotlangan va keng tarqalgan yo‘nalishlaridan biridir. Uning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, insonning muammolari tashqi voqea-hodisalardan emas, balki shu hodisalarga nisbatan bo‘lgan fikrlari, qarashlari va ularga javoban shakllangan xulq-atvoridan kelib chiqadi. Vaqt o‘tishi bilan mutaxassislar faqat fikrlarni o‘zgartirish kognitivizm yoki faqat harakatlarni o‘zgartirish bixeviorizm yetarli emasligini tushunib yetishdi. 1980-yillarga kelib, Bek va Ellisning g‘oyalari xulq-atvor mashqlari bilan birlashtirildi. Natijada hozirgi biz bilgan kognitiv xulq-atvor terapiyasi vujudga keldi. Bu yo‘nalish psixologiyada «Inqilob» deb ataldi, chunki u psixoanalizdan farqli o‘laroq, yillar davomida emas, balki bir necha oy ichida aniq natija bera boshladi. Kognitiv xulq atvor terapiyasi yondashuvi asosida aytish mumkinki, parasportchilarda kognitiv moslashuvchanlik shakllanadi. Ular «Men qila olmayman» kabi destruktiv fikrlardan voz kechib, «qanday qilib bajara olaman? » degan konstruktiv savolga o‘tadilar. Bu esa chidamlilikni vujudga keltiradi. Insonni voqealarning o‘zi emas, balki ushbu voqealarga bergan ma’nosi va talqini hisoblanadi [1]. Shu nuqtai nazardan, agar sportchi «men kuchsizman» degan destruktiv xato fikrdan qutulsa, uning natijalari keskin o‘sadi. Emotsional

© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

intellekt o‘spirin sportchiga mag‘lubiyatlardan keyin tushkunlikka tushmasdan, xatolarni tahlil qilish va qayta tiklanish uchun kuch beradi.

Gumanistik yondashuv bu yondashuvning markazida inson shaxsi, uning ichki dunyosi va erkinligi turadi. Gumanistik yondashuv asoschilari Abraham Maslou, Karl Rojers insonni tug‘ilishidan yaxshilikka intiluvchi va o‘z-o‘zini rivojlantirishga qodir mavjudot deb hisoblashgan. Asosiy g‘oyasi insonni majburlash yoki faqat tashqi muhit mahsuli deb ko‘rish emas, balki uning ichki salohiyatini ochishga yordam berish. Shaxsning his-tuyg‘ularini hurmat qilish, unga tanlash huquqini berish va shaxs sifatida tan olish yondashuvning maqsadidir. Gumanistik yondashuvda sportchini jismoniy nuqsoni orqali emas, balki uning imkoniyatlari va o‘z-o‘zini namoyon qilishga bo‘lgan ehtiyoji orqali o‘rganish ishimizning birinchi ustuvor vazifalardan biri sanaladi. «Inson nima bo‘lishi mumkin bo‘lsa, u albatta o‘sha narsa bo‘lishi shart. Bu ehtiyojni biz o‘z-o‘zini namoyon qilish deb ataymiz» [3; 68-b.]. Ushbu nazariy qarashga tayanib, quyidagi xulosaga kelish mumkin. Bu sportchining jismoniy holatidan qat’i nazar, o‘z salohiyatini oxirigacha ishlatishi kerakligini anglatadi.

Shuningdek, boshqa psixologik yo‘nalishlarni ham psixologik rivojlantiruvchi dasturni amalga oshirishda o‘rni beqiyos. Faoliyatli yondashuv nazariyasi bu nazariya L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib. Insonning ongi va shaxsiyati faqat faoliyat jarayonida shakllanishini ta’kidlaydi. Asosiy g‘oyasi inson shunchaki ma’lumotni qabul qiluvchi «quti» emas. Biz biror narsani o‘rganishimiz yoki o‘zgarishimiz uchun albatta biror faoliyatni bajarishimiz kerak. «Inson ongi uning faoliyati tomonidan yaratilmaydi, balki faoliyatda shakllanadi va namoyon bo‘ladi» [4; 123-b.]. A.N. Leontyev tomonidan ilgari surilgan g‘oyani quyidagicha anglash mumkin sportchi mashg‘ulot faoliyati jarayonida shakllanadi va rivojlanadi ,o‘zidagi kuchli irodani kashf qiladi. Shundan kelib chiqib aytishimiz mumkinki faoliyatli yondashuv nazariyasiga ko‘ra o‘spirin parasportchining, emotsional intellekti sport faoliyati jarayonida shakllanib rivojlanar ekan.

Keyingi yo‘nalishdan biri Kompensatsiya nazariyasining asoschisi L.Vigotskiyning fikriga ko‘ra. «Kompensatsiya» so‘zi lotinchadan olingan bo‘lib, «o‘rnini bosish» yoki «tenglashtirish» degan ma’noni anglatadi. Bu nazariya asosan nuqsonli yoki ma’lum bir qobiliyati sust rivojlangan insonlarning o‘zini tiklash jarayonini tushuntiradi. Kamchiliklarni boshqa yutuqlar bilan to‘ldirish, ya’ni jismoniy imkoniyati cheklanganlar sportdagi yutuqlari bilan o‘z imkoniyatlarini oshiradilar. «Inson o‘zidagi jismoniy yetishmovchilikni o‘ta yuqori darajadagi harakat va iroda bilan qoplaganda buyuk natijalarga erishadi» [5; 84-b.]. Nazarimizda ushbu fikr parasportning mohiyatini tushuntiruvchi eng asosiy fikrdir. Adlerning kompensatsiya nazariyasiga ko‘ra, jismoniy yetishmovchilik ko‘pincha kuchli hissiy-emotsional intilishni keltirib chiqaradi. Sport bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda emotsional intellekt bu jarayonda «dvigatel» vazifasini o‘taydi. Ular o‘zlarining jismoniy cheklovlarini kognitiv darajada qayta baholaydilar va bu kamchilikni o‘z irodalarini chiniqtiruvchi omil sifatida qabul qiladilar. Natijada, jismoniy nuqson emotsional ustunlikka aylanadi. Faoliyatli yondashuv shuni ko‘rsatadiki, jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sport bilan shug‘ullanish jarayonida o‘zining ijtimoiy o‘rnini topadi. Sport bu o‘spirin uchun nafaqat jismoniy mashq, balki muloqot va o‘z-o‘zini namoyon qilish maydonidir. Bu yerda emotsional intellektning ijtimoiy ko‘nikmalar va empatiya komponentlari rivojlanadi. U o‘zini nogironligi bor shaxs emas, balki jamoaning teng huquqli a’zosi va sportchi sifatida anglay boshlaydi.

Navbatdagi Ekzistensial yondashuv lotincha existentia mavjudlik psixologiyaning eng chuqur va falsafiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u insonni shunchaki instinktlar yoki ijtimoiy rollar yig‘indisi deb emas, balki o‘z hayoti uchun mas’ul bo‘lgan erkin mavjudot deb biladi. Inson har qanday sharoitda ham hatto og‘ir qiyinchiliklarda ham o‘z hayotiga ma’no topishga mas’uldir. Parasportchi o‘zining jismoniy holatini «taqdirning fojiasi» emas, balki «yengish kerak bo‘lgan chaqiriq» deb qabul qilishini o‘rgatish maqsadida ushbu yo‘nalish tanlandi. «Insonning so‘nggi erkinligi bu har qanday vaziyatda o‘z munosabatini tanlash qobiliyatidir» [6; 97-b.]. Shu nuqtai nazardan, jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin o‘z holatiga fojia deb emas, imkoniyat deb qarashni tanlashda namoyon bo‘lar ekan.

Bizning fikrimizcha jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarda emotsional intellekt masalasi bu shunchaki hissiy-emotsional holat emas, balki shaxsning hayotda o‘zini qayta kashf etishi,

© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

ijtimoiy to‘siqlarni yengishi va sportdagi yutuqlari uchun asos bo‘ladigan murakkab psixologik jarayondir. Ekzistensial yondashuv nuqtai nazaridan, parasportchi o‘z taqdiriga mazmun beradi. Uning uchun sport bu hayotdagi qiyinchiliklarni yengishning va o‘z mavjudligini isbotlashning yo‘lidir. Emotsional intellektning o‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan sportchi o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini real baholay oladi, bu esa unga stressli vaziyatlarda masalan, musobaqalarda hissiyotlarini jilovlash va diqqatini natijaga qaratish imkonini beradi. «O‘z-o‘zini boshqarish bu bizdagi hayajon va emotsional bo‘ronlarni jilovlab, ularni kerakli maqsadga yo‘naltirish san’atidir» [7; 211-b.].

O‘z navbatida Tranzakt analiz yo‘nalishiga to‘xtalamiz. Bu yo‘nalish mashhur psixolog Erik Bern tomonidan ishlab chiqilgan psixologik model bo‘lib, u insonning shaxsiyati va muloqot usullarini tahlil qilishga qaratilgan. Bernning fikricha, har bir inson ma’lum bir vaziyatda uchta holatdan birida bo‘ladi ota-ona holati, bola holati, kattalar holati. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchi uchun bu holatlarni boshqarish emotsional intellektning eng yuqori nuqtasidir. Tranzakt analizning asosiy tushunchalari va ularni sportchi psixologiyasidagi o‘rni quyidagicha ota-ona holatida bu ichki «tanqidchi» yoki «g‘amxo‘r». Masalan, sportchining ichidagi «Sening qo‘lingdan kelmaydi, ehtiyot bo‘l» degan ovoz bu ota-ona holatidir. Rivojlantiruvchi dastur bu ovozni «Senda kuch bor, sen buni uddalaysan» degan qo‘llovchi shaklga o‘zgartiradi. Bola holatida esa hissiyotlar, ijodkorlik, qo‘rquv va o‘yin manbai rivojlangan bo‘ladi. Parasportchida bu holat o‘ta sezuvchan bo‘lishi mumkin, sportchi musobaqa oldidan qo‘rqayotgan bo‘lsa, u «Bola» holatida bo‘ladi. Kattalar holatida bu mantiq va real tahlil asosida namoyon bo‘ladi. Sportchi o‘z tanasining imkoniyatlarini sovuqqonlik bilan baholashi, raqibning harakatini tahlil qilishi aynan «Kattalar» holatidir. Erik Bern asarlarida insonlar yoshligidan o‘z hayoti uchun senariy yozishini aytadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirinlarda ko‘pincha jamiyat yoki oila ta’sirida «Yutqazuvchi» ssenariysi shakllanib qolishi mumkin. Tranzakt analiz orqali esa sportchining hayotiy senariysi «G‘olib» senariysiga o‘zgartiriladi. Sportchi o‘zini «baxtsiz inson» emas, balki «dunyo rekordchisi» bo‘lish uchun tug‘ilgan qahramon sifatida ko‘ra boshlaydi. Bu kognitiv o‘zgarish uning mashg‘ulotlardagi ishtiyoqini va musobaqadagi natijasini keskin oshiradi. «G‘olib bu o‘zi oldiga qo‘ygan maqsadiga erishish uchun nima qilishini aniq biladigan va o‘sha ishni bajaradigan insondir» [2]. Bizning nuqtai nazarimizdan, taqdim etilayotgan rivojlantiruvchi dastur sportchini «G‘olib» hayotiy senariysiga dasturlash uchun asos bo‘la oladi.

Qolaversa Neyrolingvistik dasturlash ham rivojlantiruvchi dasturimizda katta ahamiyatga ega yo‘nalishdan biri hisoblanadi. NLP bu psixologiya, tilshunoslik va kibernetika chorrahasida vujudga kelgan yo‘nalish. NLP bu o‘z ongingizni boshqarish bo‘yicha yo‘riqnomadir. Sport psixologiyasida, ayniqsa parasportchilarda, u ichki cheklovlarni olib tashlash va muvaffaqiyatga dasturlash uchun eng samarali qurollardan biri hisoblanadi. NLPning asosiy tarkibiy qismlari deganda biz dunyoni beshta sezgi a’zolarimiz (ko‘rish, eshitish, sezish, hidlash va ta’m bilish) orqali qabul qilamiz. Miya bu ma’lumotlarni neyron aloqalar ko‘rinishida saqlaydi. Lingvistik biz o‘z tajribamizni so‘zlar va til orqali ifodalaymiz. Biz ishlatadigan so‘zlar bizning hissiy emtsional holatimizni belgilaydi masalan, «men buni bajarishga harakat qilaman» va «men buni bajaraman» iboralari miyaga turlicha signal beradi. Parasportchilarning fikrlari va harakatlari ma’lum bir tizimga shablonga tushib qolgan, NLP ushbu dasturlarni o‘zgartirib, samaraliroq natijaga erishishni o‘rgatadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilar bilan ishlashda NLPning quyidagi usullari natijadorlikni keskin oshiradi. Langar qo‘yish sportchi o‘zining hayotidagi eng baxtli, eng kuchli va g‘olibona lahzasini xotirasida jonlantiradi. Shu his-tuyg‘u cho‘qqisiga chiqqanda, u o‘ziga xos bir harakat qiladi masalan, mushtini tugadi yoki barmog‘ini chimchilaydi. Musobaqa oldidan sportchi qattiq hayajonlansa, o‘sha «langar» harakatini takrorlaydi va miyasi avtomatik ravishda uni «g‘oliblik holati»ga qaytaradi. Yoki yana vaziyatni qayta baholash bu voqeaga bo‘lgan munosabatni o‘zgartirishdir. Misol uchun sportchi «Mening oyog‘im yo‘q, men ojizman» deb o‘ylash o‘rniga, refreyming yordamida «Menda ortiqcha vazn yo‘q, men boshqalardan ko‘ra yengilroq va tezroq harakatlana olaman» degan fikrga o‘tadi, bu kognitiv o‘zgarish uning emotsional intellekt darajasini va motivatsiyasini oshiradi. NLPning sport natijasiga ta’siri shundan iboratki, ichki muloqotni o‘zgartirish sportchi o‘z-o‘ziga beradigan salbiy buyruqlarni «yiqilma», «yutqazma» ijobiy ko‘rsatmalarga «muvozanatni saqla», «g‘alaba sari» ga almashtiradi.

© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

Fokusni boshqarishda sportchi tashqi shovqinlar yoki raqibning bosimiga emas, balki faqat o‘zining «ideal harakati»ga e’tibor qaratishni o‘rganadi. Neyrolingvistik dasturlash jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin sportchilarga o‘z jismoniy holati ustidan psixologik hukmronlik o‘rnatish imkonini beradi. Bu yo‘nalish sportchining emotsional intellektini ijtimoiy ko‘nikma darajasidan psixotexnik qurol darajasiga ko‘taradi.

Bu yo‘nalishlardan farqli o‘laroq yana inklyuziv sport muhitida ham parasportchilarning emotsional intellektida rivojlanish kuzatiladi. Inklyuziv sport bu sog‘lom va jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirinlarning bir maydonda, yagona maqsad yo‘lida mashg‘ulot o‘tkazishidir. Ushbu o‘zaro hamkorlik har ikki guruhning emotsional intellektiga turlicha, ammo ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom sportchilarda empatiya va tolerantlikning ortishi kuzatiladi imkoniyati cheklangan tengdoshlari bilan muloqot qilish jarayonida «o‘zgalar og‘rig‘ini his qilish» va ularning imkoniyatlarini obyektiv baholashni o‘rganadilar. Bu gumanistik yondashuvning amaliy ko‘rinishi bo‘lib, jamiyatdagi diskriminatsiyani kamaytiradi. Ijtimoiy o‘xshashlik jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirinlar uchun sog‘lom tengdoshlari bilan birga bo‘lish, ajralib qolish hissini yo‘qotadi.

Emotsional intellekti yuqori va stressga chidamli parasportchilarni shakllantirish uchun, har bir parasport jamoasida professional sport psixologi bo‘lishi bu shunchaki ehtiyoj emas, balki yuqori natijaga erishishning majburiy shartidir. Professional psixolog bir vaqtning o‘zida bir nechta yuqorida yoritilgan yondashuvlarni sintez qilishi lozim. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirinlarda hissiyotlar jismoniy harakatlar bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Agar psixolog ushbu yondashuvlarni qo‘llamas ekan, sportchi musobaqa vaqtida «kognitiv falajlik» stressdan qotib qolish holatiga tushishi mumkin. Shuning uchun, psixologik xizmat bu parasportchining jismoniy quvvatini g‘alabaga yo‘naltiruvchi intellektual filtr vazifasini o‘taydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 45 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Эксмо, 2015. – 204 с.
3. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 91 p.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Просвещение/Политиздат, 1975. – 158 с.
5. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 62 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 156 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ/МИФ, 2013. – 128 с.

© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.