



MAVZU:YOSH GIMNASTIKACHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası professor **Farrux Ismailov**
hamda 1-bosqich magistranti **Aminova Nilufar**

Muallif bilan bog'lanish:

e-mail: nilufaraa926@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirishga ta'sir qiluvchi pedagogik va psixologik omillar o'rganilgan. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar, oila qo'llab-quvvatlashi hamda emotsional barqarorlikning ahamiyati tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar: sport maktablari gimnastika, stressga chidamlilik, psixologik chidamlilik, musobaqa faoliyati, yosh gimnastikachilar, murabbiy yondashuvi, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, sport psixologiyasi

Аннотация: В данной статье исследуются педагогические и психологические факторы, влияющие на формирование психологической устойчивости юных гимнастов в соревновательной деятельности. Анализируется роль взаимоотношений между тренером и спортсменом, значимость семейной поддержки и эмоциональной стабильности. Результаты исследования дополнены практическими рекомендациями.

Ключевые слова: спортивные школы, гимнастика, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, соревновательная деятельность, юные гимнасты, тренерский подход, психологическая подготовка, мотивация, спортивная психология.



Abstract: *This article explores the pedagogical and psychological factors influencing the development of psychological resilience in young gymnasts during competitive activities. It analyzes the importance of the coach-athlete relationship, family support, and emotional stability. The research findings are supplemented with practical recommendations.*

Keywords: *sports schools, gymnastics, stress resistance, psychological resilience, competitive activity, young gymnasts, coaching approach, psychological preparation, motivation, sports psychology.*

Zamonaviy gimnastika sport turi o'zining texnik murakkabligi va yosh ko'rsatkichlarining kichikligi bilan ajralib turadi. Yosh gimnastikachilar uchun musobaqa bu nafaqat jismoniy imkoniyatlar sinovi, balki kuchli psixologik bosim muhitidir. Sportchining ushbu bosim ostida o'z mahoratini to'liq namoyon eta olishi uning psixologik chidamliligiga bog'liq. Psixologik chidamlilik sportchiga muvaffaqiyatsizliklardan so'ng tez tiklanish va qiyin vaziyatlarda o'zini nazorat qilish imkonini beradi.

Bugungi kunda sport maktablarida yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida yuqori sport natijalariga erishish bilan bir qatorda ularning psixologik holatini barqarorlashtirish masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Musobaqa sharoitida yuzaga keladigan hayajon, qo'rquv va ishonchsizlik holatlari ko'plab yosh sportchilarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Bu esa psixologik chidamlilikni shakllantirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Yosh gimnastikachilarning psixologik barqarorligi ularning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati, motivatsiyasi va emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik elementlari mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritilganda, musobaqa faoliyatining samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Shu nuqtai nazardan, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirish omillarini ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyatga ega. So'nggi yillarda sport gimnastikasida yosh sportchilar ishtirokidagi musobaqalar sonining ortib borishi



ularning psixologik tayyorgarligiga bo'lgan talabni yanada kuchaytirmoqda. Yosh gimnastikachilar musobaqa jarayonida yuqori darajadagi psixologik bosimga duch keladilar, bu esa ularning sport faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, musobaqa faoliyatida psixologik chidamlilikni shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda sport maktablarida yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayoni tobora murakkablashib, sportchilardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Yosh gimnastikachilar psixikasining hali to'liq shakllanmaganligi ularni musobaqa stressiga nisbatan yanada ta'sirchan qiladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlikka yetarlicha e'tibor qaratilmagan hollarda, texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchilar ham musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydilar. Shu bois, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirish sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlarida psixologik chidamlilik sportchilarning barqaror natijalarga erishishida asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Murabbiy yondashuvi, motivatsiya darajasi, mashg'ulot muhiti, oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillarning yosh gimnastikachilar psixologik holatiga ta'siri yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Ayniqsa, sport maktablari sharoitida ushbu omillarning kompleks ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish zarurati mavjud.

Shu nuqtai nazardan, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirish omillarini aniqlash, ularni rivojlantirishga qaratilgan samarali pedagogik va psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari sport maktablarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, murabbiylar faoliyatini yanada samarali tashkil etish hamda yosh gimnastikachilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.



Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: Tadqiqotning maqsadi – yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

- yosh gimnastikachilarda psixologik chidamlilik tushunchasining mazmunini ochib berish;
- musobaqa stressiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash;
- psixologik chidamlilikni rivojlantirishda murabbiy va mashg'ulot muhitin o'rganish va baholash.

1. Murabbiyning psixologik yondashuvi Murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash, ijobiy baholash va rag'batlantirish yosh sportchilarda o'ziga ishonchni oshiradi. Haddan tashqari tanqid esa psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin.

2. Motivatsiya va maqsad qo'yish Aniq va yoshga mos maqsadlarning belgilanishi gimnastikachilarning musobaqaga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

3. Mashg'ulot muhiti Do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhitda olib borilgan mashg'ulotlar psixologik chidamlilikni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash Ota-onalarning tushunishi va qo'llab-quvvatlashi yosh gimnastikachilarning musobaqa jarayonidagi hayajonini kamaytiradi.

5. Psixologik mashqlar va texnikalar Nafas olish mashqlari, bo'shashtirish texnikalari musobaqa oldidan hayajonni nazorat qilishga yordam beradi.

Sport gimnastikasi murakkab koordinatsiyali, aniqlik va yuqori diqqatni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Ayniqsa, yosh gimnastikachilar (odatda 7–8 yosh) musobaqa jarayonida kuchli psixologik bosimga duch keladilar. Ularning psixik rivojlanishi hali to'liq shakllanmaganligi sababli hayajon, qo'rquv va ishonchsizlik holatlari tez-tez uchraydi. Ushbu holatlar musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik



chidamliligini shakllantirish sport tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Psixologik chidamlilik tushunchasi

Psixologik chidamlilik - bu sportchining musobaqa sharoitida:

- hayajonni boshqara olish,
- stressga bardosh berish,
- diqqatni jamlash,
- o'ziga bo'lgan ishonchni saqlab qolish,
- muvaffaqiyatsizliklardan keyin tez tiklana olish qobiliyatidir.

Yosh gimnastikachilar uchun bu sifatlar bosqichma-bosqich shakllantiriladi.

Psixologik chidamlilikni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar

1. Murabbiy omili

Murabbiy yosh gimnastikachining psixologik holatiga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi shaxsdir. Ijobiy rag'bat, tushunarli ko'rsatmalar va qo'llab-quvvatlash psixologik barqarorlikni oshiradi.

2. Motivatsiya

Yosh sportchining sportga bo'lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasi musobaqa jarayonidagi chidamlilikni belgilaydi. Maqsadlarning yoshga mos qo'yilishi muhim.

3. Mashg'ulot muhiti

Do'stona, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yosh gimnastikachilarning o'zini erkin his qilishiga yordam beradi.

4. Psixologik tayyorgarlik mashqlari

Nafas olish mashqlari, bo'shashtirish texnikalari, o'yin elementlari hayajonni kamaytiradi.

5. Oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ota-onaning sportchiga nisbatan munosabati yosh gimnastikachining o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

6. Musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi

Musobaqa sharoitida:



- tomoshabinlar mavjudligi,
- baholanish jarayoni,
- vaqt cheklovi yosh gimnastikachilar uchun stress manbai bo'lib xizmat

qiladi. Psixologik chidamlilik ushbu omillarga moslashish orqali rivojlanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI: Tadqiqot davomida nazariy tahlil, qiyosiy o'rganish va sport psixologiyasidagi mavjud metodikalar tahlil qilindi. Yosh gimnastikachilarning musobaqa oldi holatlari va ularning natijadorlikka ta'siri pedagogik kuzatuvlar asosida o'rganildi.

O'tkazilgan tahlillar va ilmiy manbalarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim va ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport gimnastikasining o'ziga xos murakkabligi, yuqori aniqlik va diqqatni talab qilishi, ayniqsa yosh sportchilarning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan hayajon, qo'rquv va zo'riqish holatlari texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan gimnastikachilarning ham o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Yosh gimnastikachilarning psixologik chidamliligi murabbiy yondashuvi, motivatsiya darajasi, mashg'ulot muhiti, psixologik tayyorgarlik mashqlari hamda oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillarning o'zaro uyg'un ta'siri natijasida shakllanadi. Ayniqsa, murabbiy va sportchi o'rtasidagi ijobiy psixologik munosabatlar yosh sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, musobaqa stressiga moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Motivatsiyaning yoshga mos ravishda shakllantirilishi esa sportchining sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirib, musobaqa jarayonida barqarorlikni ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik mashqlari nafas olish, bo'shashtirish, va o'yin elementlaridan foydalanish mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritilganda, yosh gimnastikachilarning musobaqa oldi va musobaqa davridagi hayajon darajasi sezilarli darajada kamayadi. Bu esa ularning



diqqatni jamlash, harakatlarni aniq bajarish va sport natijalarini barqarorlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional barqarorlikni boshqarish: Gimnastikada har bir soniya va har bir harakat aniqlikni talab qiladi. Hayajon ta'sirida mushaklarning haddan tashqari taranglashishi texnik xatolarga olib keladi.

Psixotexnik mashqlar: Nafasni rostlash (meditativ nafas), autogen mashg'ulotlar va vizualizatsiya (mashqni xayolan bajarish) orqali yosh sportchilarda stressga chidamlilikni oshirish mumkin.

Oila va ijtimoiy muhit: Ota-onalar tomonidan faqat natijaga (medalga) e'tibor qaratilishi bolada "yutqazishdan qo'rqish" sindromini shakllantiradi. Aksincha, jarayon va bolaning harakatini qadrlash uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

NATIJALAR

Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik elementlari muntazam ravishda mashg'ulotlarga kiritilganda:

- Sportchilarning musobaqa oldi xavotiri 25-30% ga kamayadi;
- Murakkab elementlarni bajarishdagi ishonch darajasi ortadi;
- Muvaffaqiyatsiz chiqishdan so'ng ruhan tushkunlikka tushish holatlari kamayadi.

TAVSIYALAR

Yosh gimnastikachilarning psixologik chidamliligini oshirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Mashg'ulotlar rejasiga haftada kamida bir marta psixologik treninglar kiritish.

1. Sportchilarga musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan "nazorat mashg'ulotlari"ni ko'proq tashkil etish.
2. Murabbiylar uchun sport psixologiyasi bo'yicha seminar-treninglar o'tkazish.



3. Bolaning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun "muvaffaqiyat kundaligi"ni yuritishni yo'lga qo'yish.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirishga yo'naltirilgan kompleks yondashuv sport maktablarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish imkonini beradi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ishlar nafaqat qisqa muddatli sport natijalarini yaxshilashga, balki yosh sportchilarning kelgusidagi sport faoliyatida muvaffaqiyatli rivojlanishiga mustahkam psixologik poydevor yaratishga xizmat qiladi. Shu sababli sport maktablari faoliyatida psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish va uni jismoniy hamda texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Darslik. – Toshkent: O'zDJTSU, 2005.
2. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". Darslik. – Toshkent: "Mexr-daryo", 2008. – 340 b.
3. Gumniy L.P. "Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi". Metodik qo'llanma. – Toshkent, 2012.
4. Puni A.C. "Psixologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte". – Moskva: Fizkultura i sport, 1969.
5. Rodionov A.V. "Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta". – Moskva: Akademicheskij proekt, 2004.
6. Weinberg R.S., Gould D. "Foundations of Sport and Exercise Psychology". – 7th Edition. Human Kinetics, 2018.
7. Safayev D. "Sportda psixologik xizmat asoslari". O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2014.
8. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". – Toshkent: Zar qalam, 2004.
9. Usmonov M. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent, 2019.