



MURABBIY — PSIXOLOG SIFATIDA: YOSH SPORTCHILARDA G‘ALABAGA BO‘LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası 1-bosqich magistranti

Hayitova Gavharoy

Muallif bilan bog‘lanish: e-mail:

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamliligini shakllantirishda murabbiyning o‘rni tahlil qilinadi. Maqolada yosh sportchilarda g‘alabaga bo‘lgan ishonchni uyg‘otish, startoldi hayajonini boshqarish va murabbiyning psixolog-pedagog sifatidagi asosiy uslublari bayon etilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Gimnastika, murabbiy-psixolog, psixologik chidamlilik, yosh sportchilar, g‘alabaga ishonch, motivatsiya, musobaqa stresi, vizualizatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируется роль тренера в формировании психологической устойчивости юных гимнастов в соревновательной деятельности. Рассматриваются методы развития уверенности в победе, управления предстартовым волнением и основные подходы тренера как психолога-педагога. Также даны практические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости в процессе тренировок.

Ключевые слова: Гимнастика, тренер-психолог, психологическая устойчивость, юные спортсмены, уверенность в победе, мотивация, соревновательный стресс, визуализация.

Abstract: This article analyzes the role of a coach in developing the psychological resilience of young gymnasts during competitive activities. It describes methods for instilling confidence in victory, managing pre-start anxiety, and the



primary approaches of a coach acting as a psychological educator. Additionally, practical recommendations are provided for enhancing emotional stability during the training process.

Keywords: *Gymnastics, coach-psychologist, psychological resilience, young athletes, confidence in victory, motivation, competitive stress, visualization.*

Zamonaviy sport, ayniqsa gimnastika, nafaqat jismoniy imkoniyatlar chegarasining sinovi, balki kuchli ruhiy kurash maydonidir. Ko'p hollarda mashg'ulotlar jarayonida eng yuqori texnik natijalarni ko'rsatgan yosh sportchilar musobaqa gilamiga chiqqanda o'zlarini yo'qotib qo'yishlari, kutilmagan xatolarga yo'l qo'yishlari kuzatiladi. Buning asosiy sababi jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi emas, balki psixologik chidamlilikning pastligidir.

Yosh gimnastikachilar uchun sport olami nafaqat g'alaba va medallar, balki erta yoshdagi kuchli ruhiy bosim, qattiq intizom va omadsizlikdan qo'rqish hissi bilan ham bog'liq. Bunday sharoitda murabbiyning vazifasi faqatgina jismoniy elementlarni o'rgatish bilan cheklanmaydi. Bugungi kunda murabbiy – yosh sportchining ruhiy dunyosini shakllantiruvchi asosiy figura, ya'ni psixologik tayanch nuqtasiga aylanmoqda.

Sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchi va g'alabaga bo'lgan intilishi ko'p jihatdan murabbiyning tanlagan metodikasiga, muloqot uslubiga va yaratgan ma'naviy muhitiga bog'liq. Ushbu maqolada murabbiyning psixolog sifatidagi faoliyati, yosh gimnastikachilarning irodasini chiniqtirish usullari va musobaqa oldi stressini g'alaba motivatsiyasiga aylantirish strategiyalari tahlil qilinadi. Zero, poydevori mustahkam psixologik tayyorgarlik — kelajakdagi chempionlikning eng asosiy kafolatidir.

Maqolaning dolzarbligi (aktualnost) qismi uning ilmiy va amaliy ahamiyatini asoslab beradi. Bu bo'limda nima uchun aynan hozirgi kunda ushbu mavzuni o'rganish muhimligi ko'rsatiladi.

DOLZARBLIGI: Bugungi kunda jahon sporti, xususan, badiiy va sport gimnastikasida raqobatning misli ko'rilmagan darajada ortishi sportchilardan nafaqat



yuqori jismoniy sifatlarni, balki **ekstremal ruhiy barqarorlikni** ham talab etmoqda. Ushbu masalaning dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. "Psixologik to'siq" va sportchi karyerasining barvaqt yakunlanishi:

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ko'plab iqtidorli yosh gimnastikachilar aynan 10–12 yosh oralig'ida sportni tark etishadi. Buning asosiy sababi jismoniy charchoq emas, balki **"psixologik charchash" (burnout)** hisoblanadi. Musobaqalardagi ketma-ket muvaffaqiyatsizliklar yoki murabbiyning haddan tashqari qattiqqo'lligi bolada sportga nisbatan nafrat uyg'otadi. Shuning uchun murabbiyning psixologik metodikasini o'rganish sportdagi iqtidorlarni saqlab qolish uchun dolzarbdir.

2. Yuqori texnologiyalar va "Psixologik urush" asri:

Hozirgi gimnastikada texnik elementlar (sakrashlar, burilishlar) o'zining maksimal murakkablik nuqtasiga yetgan. Bunday murakkab harakatlarni bajarishda sportchining o'ziga ishonchi **0.1 soniya** ichida qaror qabul qilishiga ta'sir qiladi. Agar sportchida ruhiy tayyorgarlik sust bo'lsa, u eng oddiy vaziyatda ham jarohat olishi mumkin. Demak, psixologik chidamlilik — bu nafaqat g'alaba, balki **sportchining xavfsizligi** demakdir.

3. "Ota-ona - Sportchi - Murabbiy" uchburchagidagi ziddiyatlar:

Dolzarblikning yana bir jihati shundaki, ko'pincha ota-onalar farzandlaridan haddan tashqari ko'p natija kutishadi. Murabbiy bu "uchburchak" ichida mediator (vositachi) rolini o'ynashi, bolani tashqi bosimlardan himoya qilishi kerak. Ushbu maqolada taklif etilayotgan usullar aynan mana shu ijtimoiy-psixologik muvozanatni saqlashga xizmat qiladi.

4. Raqamli avlod (Z-avlod) bilan ishlashning o'ziga xosligi:

Hozirgi yosh sportchilar gadjetlar va axborot oqimi bilan o'sib kelmoqda. Ularning diqqatni jamlash (concentration) qobiliyati avvalgi avlodlardan farq qiladi. Bu esa murabbiylardan yangicha, zamonaviy psixologik yondashuvlarni (masalan, interaktiv motivatsiya usullari) qo'llashni talab etadi.

Sportning "yasharishi": Gimnastikada professional sport faoliyati juda erta (5-7 yoshdan) boshlanadi. Bu yoshdagi bolalarning asab tizimi hali to'liq



shakllanmagan bo'lib, musobaqa stressi va katta hajmdagi yuklamalar ularning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun murabbiyning psixologik bilimlarga ega bo'lishi hayotiy zaruriyatga aylangan.

Psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi: Ko'p hollarda mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor texnik va taktik tayyorgarlikka qaratilib, psixologik tayyorgarlik "ikkinchi darajali" masaladek qolib ketmoqda. Natijada, iqtidorli sportchilar hayajon tufayli o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmayaptilar.

G'alaba va mag'lubiyat o'rtasidagi masofa: Zamonaviy gimnastikada g'olibni ballarning mingdan bir ulushi hal qilmoqda. Bunday sharoitda sportchining o'z hissiyotlarini boshqara olishi, diqqatni jamlashi va g'alabaga bo'lgan ishonchi oltin medal taqdirini hal qiluvchi asosiy omil bo'lib xizmat qilmoqda.

Ijtimoiy-psixologik bosim: Axborot asrida yosh sportchilar ijtimoiy tarmoqlar, ota-onalar va jamiyatning yuqori kutishlari ostida qolmoqda. Murabbiyning psixolog sifatida ushbu bosimlarni neytrallash usullarini ishlab chiqishi maqolaning amaliy ahamiyatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, yosh gimnastikachilarda g'alabaga bo'lgan ishonchni shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslarini tadqiq etish, sportdagi yo'qotishlarning oldini olish va sog'lom, ruhan baquvvat chempionlarni tarbiyalashda o'ta muhim hisoblanadi.

Psixologik chidamlilikni oshirish: Yosh gimnastikachilar bilan ishlashda murabbiy quyidagi ilmiy asoslangan metodlardan foydalanishi maqsadga muvofiq:

1. Mental mashg'ulot (Ideomotor aloqa) metodi

Bu metod sportchining harakatlarni nafaqat jismonan, balki xayolan (vizual tarzda) bajarishini ko'zda tutadi.

Qanday amalga oshiriladi? Murabbiy mashg'ulot yakunida 5-10 daqiqa vaqt ajratib, gimnastikachilarga ko'zlarini yumgan holda o'z dasturlarini (mashqlarini) ideal darajada bajarayotganlarini tasavvur qilishni buyuradi.

Natija: Miya va mushaklar o'rtasidagi neyron aloqalari mustahkamlanadi, natijada real ijro paytida qo'rquv va shubha kamayadi.



"Muvaqqiyat zinapoyasi" (Maqsadli yo'naltirish) metodi

Yosh sportchilarda ko'pincha global maqsad ("Men chempion bo'lishim kerak") qo'rquv uyg'otadi. Murabbiy bu maqsadni kichik qismlarga bo'lib berishi lozim.

Qanday amalga oshiriladi? Har bir mashg'ulot uchun aniq va erishish mumkin bo'lgan kichik vazifa qo'yiladi (masalan, "Bugun faqat muvozanatni saqlashga e'tibor beramiz").

Natija: Kichik vazifalar bajarilganda bolada o'z kuchiga ishonch ortib boradi va "G'alaba qozonish — bu qiyin narsa emas, balki kundalik mehnat natijasi" degan tushuncha shakllanadi.

Pozitiv verbal ta'sir (Affirmatsiyalar) metodi

Murabbiyning nutqi yosh sportchi uchun "ichki ovoz"ga aylanadi.

Qanday amalga oshiriladi? Murabbiy "Xato qilma", "Yiqilma" kabi inkor va qo'rquv yuklangan jumlar o'rniga, "Diqqatni jamla", "Oyoqlarni qattiq tut", "Sen buni bajara olasan" kabi konstruktiv buyruqlarni ishlatadi.

Natija: Sportchining ong ostida salbiy kutilmalar o'rniga ijobiy harakat dasturi shakllanadi.

Stress-vaksina (Modellashtirish) metodi

Musobaqa muhitini mashg'ulot jarayoniga olib kirish.

Qanday amalga oshiriladi? Mashg'ulotlar davomida vaqti-vaqti bilan musobaqa sharoitini modellashtirish: hakamlar hay'atini tayinlash, begona tomoshabinlarni taklif qilish yoki musiqa ostida "nazorat chiqishi"ni tashkil etish.

Natija: Sportchi musobaqa atmosferasiga "ko'nikadi" va haqiqiy turnir kuni u uchun kutilmagan stress bo'lmaydi.

Avtotrenig va nafas nazorati

Hayajon kuchaygan paytda fiziologik holatni boshqarishni o'rgatish.

Qanday amalga oshiriladi? Murabbiy bolaga "kvadrat bo'ylab nafas olish" (4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 4 soniya chiqarish) texnikasini o'rgatadi.



Natija: Bu usul yurak urishini sekinlashtiradi va miyaga "hamma narsa nazorat ostida" degan signal yuboradi.

XULOSA:Yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida psixologik chidamlilikni shakllantirish — bu uzoq davom etadigan, tizimli va murabbiydan yuksak pedagogik mahorat talab qiladigan jarayondir. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, g'alabaga bo'lgan ishonch faqatgina jismoniy mashqlar bilan emas, balki to'g'ri yo'naltirilgan ruhiy tayyorgarlik orqali yuzaga keladi.

Murabbiyning psixolog sifatidagi faoliyati quyidagi xulosalarga imkon beradi: **Ruhiy barqarorlik — muvaffaqiyat kaliti:** Texnik mahorat qanchalik yuqori bo'lmasin, ruhiy chidamliliksiz uni musobaqa sharoitida namoyish etib bo'lmaydi.

1. **Murabbiy va sportchi muloqoti:** O'zaro ishonchga asoslangan muloqot yosh sportchida "himoyalanganlik" hissini uyg'otadi va bu uning o'z salohiyatini to'liq ochishiga yordam beradi.

2. **Metodik komplekslik:** Vizualizatsiya, ijobiy nutqiy ta'sir va stressni modellashtirish usullarini mashg'ulotlarga integratsiya qilish sportchining raqobatbardoshligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, sportchini nafaqat musobaqaga, balki g'alabaga tayyorlash kerak. Ruhiy tayyorgarlikni jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi deb bilish — zamonaviy gimnastika maktablarining ustuvor vazifasiga aylanishi lozim

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Gaponova S.A.** *Sport psixologiyasi: O'quv qo'llanma.* – Toshkent, 2018.
2. **Safayev A.S.** *Sportda psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari.* – T.: O'zDJTSU, 2020.
3. **Алексеев А. В.** *Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте.* – М.: Физкультура и спорт, 2006.
4. **Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И.** *Психология физического воспитания и спорта.* – М.: Академия, 2004.
5. **O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.** (Yangi tahriri).