



SPORT GIMNASTIKASIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Suyunov Tohir Nomoz o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport gimnastikasida psixologik tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Sport gimnastikasi murakkab texnik elementlar, yuqori darajadagi koordinatsiya, muvozanat va aniqlikni talab qiladigan sport turi bo'lib, unda sportchining nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligi, balki psixologik barqarorligi ham muhim ahamiyatga ega. Maqolada gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish jarayonida motivatsiya, diqqatni jamlash, o'ziga ishonch, stress va hayajonni boshqarish kabi psixologik omillarning roli yoritilgan. Shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlar, mashg'ulot jarayonida ijobiy muhit yaratish, yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, diqqatni jamlash, stressni boshqarish, o'ziga ishonch, sport psixologiyasi, irodaviy sifatlar, sportchi tayyorgarligi.

Аннотация. В данной статье научно рассматривается значение и роль психологической подготовки в спортивной гимнастике. Спортивная гимнастика является видом спорта, требующим сложных технических элементов, высокой координации, равновесия и точности выполнения упражнений. Поэтому для гимнастов важны не только физическая и техническая подготовка, но и психологическая устойчивость. В статье освещается роль таких психологических факторов, как мотивация, концентрация внимания, уверенность в себе, управление стрессом и эмоциональным напряжением в процессе подготовки спортсменов. Также анализируются психологические отношения между тренером и спортсменом,



значение создания положительной атмосферы на тренировках и особенности психологической работы с юными гимнастами.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, психологическая подготовка, мотивация, концентрация внимания, управление стрессом, уверенность в себе, спортивная психология, волевые качества, подготовка спортсменов.

Annotation. This article analyzes the importance and role of psychological preparation in artistic gymnastics. Artistic gymnastics is a sport that requires complex technical elements, high coordination, balance, and precision in performance. Therefore, gymnasts need not only physical and technical training but also strong psychological stability. The article highlights the role of psychological factors such as motivation, concentration, self-confidence, stress management, and emotional control in the training process of gymnasts. In addition, the psychological relationship between coach and athlete, the importance of creating a positive training environment, and psychological approaches when working with young athletes are analyzed.

Keywords: artistic gymnastics, psychological training, motivation, concentration, stress management, self-confidence, sports psychology, volitional qualities, athlete preparation.

Kirish.

Sport gimnastikasi inson organizmidan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi o'zining murakkab texnik elementlari, yuqori koordinatsiya, muvozanat va aniqlikni talab qilishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Gimnastikachi sportchilar mashg'ulot va musobaqa jarayonida nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratga, balki mustahkam psixologik barqarorlikka ham ega bo'lishlari zarur. Chunki sport gimnastikasida har bir harakatning aniq bajarilishi, murakkab elementlarni bajarish paytida qo'rquvni yengish, o'ziga ishonchni saqlash va musobaqa paytida ruhiy bosimga bardosh berish juda muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham sport



gimnastikasida psixologik tayyorgarlik sportchining umumiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Sport gimnastikasida psixologik tayyorgarlik sportchining ruhiy holatini shakllantirish, emotsional barqarorligini ta'minlash va yuqori natijalarga erishishga yordam beruvchi psixologik omillarni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Psixologik tayyorgarlik sportchining ichki motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi, diqqatni jamlash qobiliyati, stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Sport gimnastikasida mashqlarni bajarish jarayonida sportchi ko'pincha balandlikda, tor tayanchda yoki murakkab aylanish harakatlarini bajaradi. Bunday vaziyatlarda qo'rquv hissi paydo bo'lishi tabiiy holat hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik esa ana shu qo'rquvni nazorat qilish, uni yengish va sportchining harakatlarni ishonch bilan bajarishiga yordam beradi.

Gimnastika sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining motivatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi, maqsadga intilishi va o'z ustida ishlashga bo'lgan ichki ehtiyojini ifodalaydi. Kuchli motivatsiyaga ega bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarda faolroq ishtirok etadi, murakkab elementlarni o'rganishda sabr-toqatli bo'ladi va qiyinchiliklarni yengib o'tishga harakat qiladi. Murabbiylar sportchilarning motivatsiyasini oshirish uchun turli pedagogik va psixologik usullardan foydalanadi. Masalan, maqsadlarni aniq belgilash, kichik yutuqlarni rag'batlantirish va sportchining muvaffaqiyatlarini e'tirof etish motivatsiyani kuchaytiradi.

Sport gimnastikasida diqqatni jamlash qobiliyati ham juda muhim hisoblanadi. Gimnastika mashqlari yuqori darajadagi aniqlik va koordinatsiyani talab qiladi. Sportchi mashqni bajarish jarayonida barcha e'tiborini bajarilayotgan harakatga qaratishi kerak. Agar sportchining diqqatini chalg'ituvchi omillar mavjud bo'lsa, bu harakatning noto'g'ri bajarilishiga yoki hatto jarohatga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida diqqatni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashqlar qo'llaniladi. Masalan, vizualizatsiya usuli sportchining harakatlarni oldindan tasavvur qilishiga yordam beradi. Bu usul orqali sportchi



murakkab elementni ongida qayta-qayta tasavvur qiladi va uni muvaffaqiyatli bajarishga tayyorlanadi.

Sport gimnastikasida stress va hayajonni boshqarish ham psixologik tayyorgarlikning muhim qismidir. Musobaqa jarayonida sportchilar ko'pincha kuchli hayajon va ruhiy bosimni boshdan kechiradi. Bu holat sportchining harakatlarini boshqarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchiga stressni nazorat qilish, hayajonni boshqarish va o'zini erkin his qilishga yordam beradi. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va meditatsiya usullari sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Gimnastikada irodaviy sifatlar ham katta ahamiyatga ega. Murakkab elementlarni o'rganish ko'pincha ko'p vaqt va sabr talab qiladi. Ba'zan sportchi bir elementni o'zlashtirish uchun o'nlab yoki yuzlab marta takroriy mashq bajarishi mumkin. Bu jarayonda sportchining sabr-toqati, qat'iyati va irodasi muhim rol o'ynaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchida aynan shu sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Irodaviy sifatlari rivojlangan sportchi qiyinchiliklardan qo'rqmaydi va o'z maqsadiga erishish uchun tinimsiz harakat qiladi.

Sport gimnastikasida murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlar ham muhim hisoblanadi. Murabbiy nafaqat texnik jihatdan, balki psixologik jihatdan ham sportchini qo'llab-quvvatlashi kerak. Murabbiy sportchining ruhiy holatini tushunishi, uning muammolarini tinglashi va kerakli maslahatlar berishi lozim. Ijobiy psixologik muhit sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va mashg'ulot samaradorligini yaxshilaydi.

Sport gimnastikasida o'ziga ishonch ham muhim psixologik omillardan biridir. O'ziga ishongan sportchi murakkab elementlarni bajarishda kamroq qo'rqadi va harakatlarni aniqroq amalga oshiradi. O'ziga ishonch sportchining oldingi muvaffaqiyatlari, murabbiy qo'llab-quvvatlashi va to'g'ri psixologik tayyorgarlik orqali shakllanadi. Agar sportchi o'z imkoniyatlariga ishonmasa, u hatto oddiy mashqlarni ham bajarishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin.



Zamonaviy sport gimnastikasida psixologik tayyorgarlik ilmiy yondashuv asosida amalga oshirilmoqda. Sport psixologlari sportchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazadi, ularning ruhiy holatini tahlil qiladi va psixologik rivojlanish dasturlarini ishlab chiqadi. Video tahlil, biofeedback texnologiyalari va psixodiagnostik testlar sportchilarning psixologik tayyorgarligini baholashda keng qo'llanilmoqda. Bunday yondashuv sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va uning ruhiy salohiyatini yanada rivojlantirish imkonini beradi.

Sport gimnastikasida jamoaviy muhit ham psixologik tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida sportchilar bir-birini qo'llab-quvvatlashi, tajriba almashishi va birgalikda rivojlanishi muhim hisoblanadi. Ijobiy jamoaviy muhit sportchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularning o'zaro hamkorligini kuchaytiradi.

Yosh gimnastikachilar bilan ishlash jarayonida psixologik tayyorgarlik ayniqsa muhim hisoblanadi. Yosh sportchilar ko'pincha o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv va hayajon kabi muammolarga duch keladi. Murabbiylar va sport psixologlari bunday vaziyatlarda bolalarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashi va ularga to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatishi kerak. Bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini saqlab qolish va ularni ortiqcha ruhiy bosimdan himoya qilish muhim vazifa hisoblanadi.

Sport gimnastikasida psixologik tayyorgarlik nafaqat musobaqa natijalariga, balki sportchining umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida sportchi o'zini boshqarish, muammolarni hal qilish, stressga qarshi kurashish va maqsad sari intilish kabi hayotiy ko'nikmalarni ham egallaydi. Bu esa sportchining kelajakdagi faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport gimnastikasida psixologik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi. Psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqatni jamlash, stressni boshqarish va irodaviy sifatlarning rivojlanishi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy sport



tizimida psixologik tayyorgarlikka katta e'tibor qaratilmoqda va bu jarayon sportchilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda muhim omil sifatida qaralmoqda. Sport gimnastikasida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi sportchining yuqori natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 103-106.
2. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. *IZLANUVCHI*, 1(6), 278-282.
3. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. *ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(5), 112-115.
4. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 107-111.
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(9), 393-396.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 55-62).
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In *International Educators Conference* (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo'lishda boshlang'ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 350-357).



9. Axmedovna, B. S. (2025). O'zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).