

GIMNASTIKACHILARDA MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISH

U. Jumaniyazov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali o'qtuvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21007553>

Annotatsiya. Mazkur maqolada gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritiladi. Sport gimnastikasida musobaqa natijasi sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda uning emotsional barqarorligi, o'ziga ishonchi, diqqatni jamlay olishi hamda musobaqa oldi hayajonini boshqarish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Murakkab gimnastik elementlarni musobaqa sharoitida bajarishda qo'rquv, ortiqcha hayajon, ishonchsizlik va ruhiy zo'riqish texnik xatolarning yuzaga kelishiga hamda natijaning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Maqolaning maqsadi gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning samarali vosita va usullarini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotda nafasni boshqarish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, diqqatni jamlash, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va murabbiy tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ko'rib chiqiladi. Ushbu vositalarni mashg'ulot jarayonida muntazam qo'llash sportchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga, musobaqa oldi hayajonini nazorat qilishga va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijasida musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda tashkil etish gimnastikachilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshirishga, murakkab elementlarni ishonch bilan bajarishga hamda yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishi asoslanadi.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, musobaqa hayajoni, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, vizualizatsiya, nafasni boshqarish, ijobiy ichki nutq, yosh gimnastikachilar.

Kirish. Sport gimnastikasi yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biridir. Gimnastik mashqlarda harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash, fazoviy mo'ljal olish va murakkab elementlarni belgilangan tartibda bajarish sportchining nafaqat jismoniy imkoniyatlariga, balki uning ruhiy holatiga ham bevosita bog'liqdir.

Musobaqa sharoitida sportchi yuqori mas'uliyat, baholanish, tomoshabinlar e'tibori va natijaga bo'lgan talab ta'sirida bo'ladi. Bunday vaziyatlarda musobaqa oldi hayajoni, qo'rquv, ishonchsizlik yoki ortiqcha ruhiy zo'riqish yuzaga kelishi mumkin.

Musobaqa oldi psixologik holat gimnastikachining texnik elementlarni bajarish sifati va musobaqa natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar sportchi o'zini ruhiy jihatdan boshqara olmasa, diqqatini jamlay olmasa yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqsas, ilgari yaxshi o'zlashtirilgan elementlarni bajarishda ham xatolarga yo'l qo'yishi mumkin.

Ayniqsa, tayanch sakrash, xoda, turnik, brus va erkin mashqlardagi murakkab aylanish hamda sakrash elementlari sportchidan yuqori darajadagi ichki ishonch va emotsional barqarorlikni talab qiladi.

Gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni shakllantirish murabbiylik faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda sportchining individual psixologik xususiyatlari, musobaqa tajribasi, yosh davri va texnik tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi lozim. Nafasni boshqarish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, diqqatni jamlash, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash kabi vositalar sportchining musobaqa oldi holatini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Shu sababli gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni ilmiy-uslubiy asosda tashkil etish, uni jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish hamda amaliy mashg'ulotlarda muntazam qo'llash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada gimnastikachilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini shakllantirish vositalari va usullarining samaradorligi yoritiladi.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning samarali vosita va usullarini o'rganish, musobaqa hayajoni hamda ruhiy zo'riqishni boshqarishga qaratilgan mashqlar tizimini taklif etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari Gimnastikachilarning musobaqa oldi psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish, emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch va diqqatni jamlashni rivojlantiruvchi usullarni tanlash, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish mashqlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish hamda ularning musobaqa faoliyatiga ta'sirini baholashdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi Mazkur tadqiqotda gimnastikachilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan kompleks yondashuv taklif etiladi. Ushbu yondashuvda nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, diqqatni jamlash, musobaqa sharoitini modellashtirish va murabbiy tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari yagona tizimga birlashtiriladi.

Tadqiqotning muhim jihati shundaki, psixologik tayyorgarlik faqat musobaqa arafasida emas, balki kundalik mashg'ulot jarayonida muntazam shakllantirilishi tavsiya etiladi. Bunda sportchi murakkab elementlarni bajarishdan oldin o'z ruhiy holatini nazorat qilish, hayajonni me'yorlashtirish va diqqatni aniq harakatga yo'naltirish ko'nikmalarini egallaydi.

Asosiy qism. Sport gimnastikasida musobaqa natijasi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligiga bog'liq. Gimnastikachi musobaqa vaqtida qisqa muddat ichida murakkab harakatlarni aniq, barqaror va estetik tarzda bajarishi talab etiladi. Bunday vaziyatda ortiqcha hayajon, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik yoki diqqatning chalg'ishi texnik xatolarga, muvozanatning buzilishiga va natijaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Musobaqa oldi hayajoni ma'lum darajada tabiiy holat hisoblanadi. U sportchining mas'uliyatni his qilishi va faoliyatga tayyorlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Biroq hayajon me'yoridan ortib ketganda mushaklarda ortiqcha taranglik, nafas ritmining buzilishi, harakatlarning shoshqaloq bajarilishi va diqqatning pasayishi kuzatilishi mumkin.

Shu sababli murabbiy sportchining psixologik holatini muntazam kuzatishi va unga individual yondashishi lozim.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikda nafasni boshqarish mashqlari muhim vosita hisoblanadi. Sekin va ritmik nafas olish sportchining yurak urishini me'yorlashtirishga, mushaklardagi taranglikni kamaytirishga hamda ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Bunday mashqlar murakkab elementni bajarishdan oldin yoki musobaqa chiqishi arafasida qo'llanishi mumkin.

Vizualizatsiya usuli ham gimnastikachining psixologik tayyorgarligida samarali hisoblanadi. Sportchi murakkab elementni yoki butun kombinatsiyani ongida ketma-ket tasavvur qiladi: boshlang'ich holat, harakat fazalari, tushish va yakuniy holat. Bu usul texnik harakatning ongli nazoratini kuchaytiradi, qo'rquvni kamaytiradi va sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

Ijobiy ichki nutq sportchining musobaqa oldi holatini boshqarishda alohida ahamiyatga ega. "Men tayyorman", "Harakatni aniq bajaraman", "Nafasimni nazorat qilaman" kabi qisqa va aniq ichki ko'rsatmalar sportchining fikrini salbiy o'ylardan chalg'itib, diqqatini bajariladigan elementga yo'naltiradi. Murabbiy sportchiga umumiy tanbeh berish o'rniga, aniq va ijobiy ko'rsatmalar berishi maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa vaziyatini modellashtirish psixologik tayyorgarlikning muhim shakli hisoblanadi. Mashg'ulotlarda baholash, tomoshabin shovqini, vaqt cheklovi, chiqish tartibi yoki xatodan keyin mashqni davom ettirish kabi sharoitlarni sun'iy yaratish sportchining real musobaqa holatiga moslashuvini kuchaytiradi. Natijada gimnastikachi bosim ostida ham texnik harakatlarni nazorat qilishga o'rganadi.

1-Jadval.

Gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik vositalari

Psixologik vosita	Qo'llash usuli	Asosiy maqsad	Kutilayotgan natija	Psixologik vosita
Nafasni boshqarish	Sekin, chuqur va ritmik nafas olish mashqlari	Ruhiy zo'riqishni kamaytirish	Emotsional holatning barqarorlashuvi	Nafasni boshqarish
Vizualizatsiya	Element yoki kombinatsiyani ongda tasavvur qilish	Harakatni oldindan rejalashtirish	Texnik harakatga ishonchning ortishi	Vizualizatsiya
Ijobiy ichki nutq	Qisqa ijobiy iboralarni takrorlash	Salbiy fikrlarni kamaytirish	O'ziga ishonch va irodaviy barqarorlikning oshishi	Ijobiy ichki nutq
Diqqatni jamlash	Bitta aniq harakat yoki signalga e'tibor	Chalg'ituvchi omillarni cheklash	Harakat aniqligining yaxshilanishi	Diqqatni jamlash

	qaratish			
Musobaqa vaziyatini modellashtirish	Mashg'ulotda musobaqaga o'xshash sharoit yaratish	Musobaqa bosimiga moslashish	Musobaqa oldi hayajonining kamayishi	Musobaqa vaziyatini modellashtirish
Murabbiy qo'llab-quvvatlashi	Individual suhbat, rag'batlantirish va aniq ko'rsatmalar	Sportchining ruhiy ishonchini mustahkamlash	Psixologik tayyorgarlikning barqarorlashuvi	Murabbiy qo'llab-quvvatlashi

Jadvalda gimnastikachilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy vositalar, ularni bajarish usullari, maqsadi va kutiladigan samaralari berilgan. Ushbu vositalar bir-birini to'ldiradi va sportchining musobaqa oldi ruhiy holatini me'yorlashtirishga xizmat qiladi.

Birinchi vosita -nafasni boshqarish mashqlari. Musobaqa oldidan sportchida hayajon kuchaysa, yurak urishi tezlashadi, nafas olish ritmi buziladi va mushaklarda taranglik paydo bo'ladi. Sekin, chuqur va ritmik nafas olish mashqlari ushbu holatni kamaytirishga yordam beradi.

Natijada gimnastikachi o'zini xotirjamroq his qiladi va harakatlarni nazorat qilish imkoniyati oshadi.

Ikkinchi vosita - vizualizatsiya. Bunda sportchi bajaradigan element yoki kombinatsiyani ongida oldindan tasavvur qiladi. Masalan, u sakrashning boshlanishi, aylanish jarayoni, tushish holati va yakuniy pozitsiyani xayolan ketma-ket takrorlaydi. Bu usul harakatning texnik tuzilishini ongda mustahkamlashga, qo'rquvni kamaytirishga va elementni bajarishga bo'lgan ishonchni oshirishga xizmat qiladi.

Uchinchi vosita - ijobiy ichki nutq. Sportchi o'ziga qisqa va aniq ijobiy ko'rsatmalar beradi: "Men tayyorman", "Harakatni aniq bajaraman", "Men xotirjamman". Bunday ichki nutq salbiy fikrlar, xato qilish qo'rquvi va ortiqcha hayajonni kamaytiradi. Natijada sportchi diqqatini muammoga emas, balki bajariladigan harakatga qaratadi.

To'rtinchi vosita - diqqatni jamlash mashqlari. Gimnastikada sportchi bir vaqtning o'zida ko'plab tashqi omillarga duch keladi: tomoshabinlar, hakamlar, raqiblar, shovqin yoki natijani kutish holati. Diqqatni jamlash mashqlari sportchiga faqat o'zining texnik harakati, nafas ritmi yoki murabbiy ko'rsatmasiga e'tibor qaratishni o'rgatadi. Bu texnik xatolarni kamaytiradi va elementni aniq bajarishga yordam beradi.

Beshinchi vosita - musobaqa vaziyatini modellashtirish. Mashg'ulot jarayonida musobaqaga yaqin sharoit yaratilib, sportchi belgilangan tartibda chiqish qiladi, mashqni baholashga topshiradi yoki vaqt cheklovi ostida kombinatsiyani bajaradi. Bu usul sportchini haqiqiy musobaqadagi ruhiy bosimga moslashtiradi. Natijada musobaqa kuni unga notanish holat bo'lib tuyulmaydi va hayajon darajasi pasayadi.

Oltinchi vosita - murabbiy tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash. Murabbiy sportchining hissiy holatini kuzatib, unga aniq, qisqa va ijobiy ko'rsatmalar beradi.

Rag'batlantirish, ishonch bildirish va xatolarni muloyim tahlil qilish sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, yosh gimnastikachilar uchun murabbiyning munosabati musobaqa oldi ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, jadvalda berilgan vositalarni alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan, musobaqa oldidan sportchi avval nafasini me'yorlashtiradi, keyin kombinatsiyani vizualizatsiya qiladi, so'ng ijobiy ichki nutq orqali diqqatini asosiy harakatga yo'naltiradi. Bu ketma-ketlik gimnastikachining emotsional barqarorligini oshirishga va musobaqa faoliyatini sifatli bajarishga yordam beradi.

Xulosa. Gimnastikachilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni shakllantirish sport natijalarini barqarorlashtirishning muhim omillaridan biridir. Sport gimnastikasida murakkab elementlarni yuqori aniqlikda bajarish sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda emotsional barqarorligi, o'ziga ishonchi, diqqatni boshqara olishi va musobaqa hayajonini me'yorlashtirish qobiliyatiga ham bog'liq.

Maqolada nafasni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy ichki nutq, diqqatni jamlash, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish hamda murabbiy tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash kabi vositalarni yagona tizimda qo'llash tavsiya etildi. Ushbu vositalar sportchining ortiqcha ruhiy zo'riqishini kamaytirishga, salbiy fikrlarni nazorat qilishga, texnik harakatlarga e'tiborni kuchaytirishga va musobaqa sharoitiga moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning asosiy xulosasi shundan iboratki, psixologik tayyorgarlik faqat musobaqa arafasida amalga oshiriladigan qisqa tadbir bo'lmasligi kerak. U jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan holda butun mashg'ulot davri davomida muntazam tashkil etilishi lozim.

Bunda sportchining yoshi, musobaqa tajribasi, individual psixologik xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhimdir.

Shunday qilib, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni ilmiy-uslubiy asosda rejalashtirish gimnastikachilarning o'ziga ishonchini mustahkamlashga, emotsional barqarorligini oshirishga, murakkab elementlarni ishonch bilan bajarishiga hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8-nashr. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
2. Williams J.M., Krane V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 8-nashr. New York: McGraw-Hill Education, 2021.
3. Vealey R.S. Best Practice for Youth Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
4. Hardy J., Hall C.R., Hardy L. Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*. 2005. Vol. 23, № 9. B. 905–917.

5. Yusiphova N.E. Research Issues in the Psychological Preparation of Adolescent Gymnasts: A Literature Review. *Scientific Studies on Social and Political Psychology*. 2024. Vol. 30, № 1. B. 95–99. DOI: 10.61727/sssppj/1.2024.95.
6. Miltiadis P. Proposal of Psychological Preparation in Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2012.
7. Park I., et al. Psychological Skills Training for Athletes in Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 5.
8. Orlick T. In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. 5-nashr. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
9. Loehr J.E. The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists. New York: Plume, 1995.
10. Hanin Y.L. Emotions in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.