

## ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ОШИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ТРЕНИНГ ДАСТУРИНИНГ МАЗМУН-МОХИЯТИ

Шарипова Ш

ШДПИ Жисмоний маданият  
кафедраси ўқитувчиси

**Аннотация:** *Мазкур мақолада ёш гимнастикачиларнинг стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг машғулотининг мазмун моҳияти илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилинган.*

**Калит сўзлар:** *стрессоген вазият, рефлексия, темпоритм, вақтдан унумли фойдаланиш, креативлик, “0-0 қоидаси”, “Махфийлик”, “Ягона микрофон”, “Ихтиёрийлик”, “Регламентга риоя қилиш”.*

**Аннотация:** *В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируется содержание тренировочных занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости юных гимнасток.*

**Ключевые слова:** *стрессовая ситуация, рефлексия, темп, эффективное использование времени, креативность, “правило 0-0”, “конфиденциальность”, “один микрофон”, “усмотрение, соблюдение правил”.*

**Abstract:** *In this article, the contents of the training sessions aimed at increasing the resilience of young gymnasts to stress are analyzed from a scientific and theoretical point of view.*

**Key words:** *Stressful situation, reflection, pacing, efficient use of time, creativity, “0-0 rule”, “privacy”, “single microphone”, “discretion”, “compliance with regulations”.*

### МАВЗУНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ

Республикамизда охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси”<sup>1</sup> да давлат спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркиби, хусусан, олий маълумотлилар сонини босқичма-босқич 80 %га етказиш; спорт турлари бўйича терма жамоалар спортчилари учун илмий-мажмуа лабораториялар ташкил этиш, тайёргарлик жараёнига илғор инновацион технологияларни жорий этиш ҳамда спорт

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами. 2017 йил, 6-сон. Б.53.

соҳасида самарали тиббий ва фармакологик таъминотни йўлга қўйиш тизимини жорий этиш устувор вазифалар сифатида белгиланди.

Спортда билан шуғулланиш ижтимоий жиҳатдан муҳим саналаб, бунда нафақат давлат тараққиёти балки ёшларни руҳан ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, спорт орқали дунёга танилиш, илм-фан равнақи, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш каби масалалар мужассамдир. Шундай экан, бугунги кун гимнастикачилари ҳам руҳан, ҳам жисмонан тайёр, турли вазиятларни тўғри ҳал этадиган бўлиши замон талабидир.

**Ёш гимнастикачиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг машғулотининг мақсади** - синалувчиларда ўқув фаолияти ва шахслараро муносабатлар жараёнида юзага келадиган стрессоген вазиятларга нисбатан тўғри муносабатни шакллантириш: ўзига баҳо бериш даражасини адекватлаштириш, фрустрацион толерантликни ошириш, копингстратегиянинг фаол усулларини қўллашни ўргатиш ва натижада синалувчи ёш гимнастикачиларнинг стрессга барқарорлигини ошириш.

**Ёш гимнастикачиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг машғулотининг вазифалари қуйидагилардан иборат:**

1. Гуруҳда ишчанлик, ўзаро ишонч, ижобий кайфият ва самимийлик муҳитини яратиш;

2. Иштирокчиларда ўзига адекват баҳо бериш, ўзини хурмат қилиш ва ўзига ишонч хисларини ошириш, ўзини англаш ва бошқаларни тушуниш кўникмаларини таркиб топтириш;

3. Синалувчиларда фрустрацион толерантлик хусусиятларини - бошқаларни ва юзага келган муаммоларни тўғри тушуниш ҳамда уларга нисбатан бағрикенглик билан муносабатда була олиш ва фрустрацияга нисбатан шахсий толерантлигини ошириш;

4. Хар қандай стрессли вазиятларга нисбатан барқарор муносабат билдиришга йўналтирилган копинг стратегиянинг фаол усулларини ўзлаштириш ва уларни қўллаш кўникмаларини шакллантириш.

**Стрессга барқарорликни оширишга йўналтирилган тренинг дастурининг хар бир куни учун таянч тамойиллари қуйидаги асосда тузилган:**

*рефлексия* (гуруҳ аъзоларининг доира шаклида утириб ўзаро бир-бирлари билан танишуви, асосий кием ва кун якунини утказиш - бу каби фаолият турининг барчаси ўзида рефлексив харакатларни ифода этади;

*темпоритм* - бу топшириқларни иштирокчиларга шундай мохирона тақсимлашки, қисқа фўрсатда максимал даражадаги самарали натижага эриша олиш мумкин бўлади;

*вақтдан унумли фойдаланиш* - тренингни бошидан охиригача хар бир дақиқасигача тақсимланган бўлиши лозимлиги;

*креативлик* - таклиф этилаётган машқ, ўйин ва бахс-мунозаралар иштирокчиларни нестандарт ечимлар излашга мажбур қиладиган булиши лозим.

Шунингдек, психологик тренинг машғулотларини ўтказишда узига хос *тамойилларга* амал қилиш лозим бўлади ва бу ҳам дастурда қўйидаги тарзда ўз аксини топган. Тренинг жараёнида тренер: иштирокчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиши; иштирокчиларнинг шахсий фаоллиги ва иштирокини таъминлаши; иштирокчиларга нисбатан ҳурмат билан муносабатда булиши лозим.

Бундан ташқари тренинг жараёнида гуруҳий ишни ташкил этишга доир қўйидаги нормалар ҳам таклиф этилади:

*“0-0 қоидаси”* - гуруҳнинг ҳар бир аъзоси машғулотга уз вақтида келиши ва кетиши зарурлигини ҳис этиши ва бунга қатъий амал қилиши керак.

*“Махфийлик”* - тренинг жараёнида гуруҳ аъзоларининг ҳаётига оид баён этилган маълумотлар, фикрлар, ҳиссиётларнинг ифодаланиши тренинг доирасидан четга чиқмаслиги лозим.

*“Ягона микрофон”* - бирор иштирокчи уз фикрини гапираётганда, бошқалар унга диққат билан қулоқ солиши ва унинг гапини бўлмаслиги, бир-бирининг фикрини ҳурмат қилишлари лозим.

*“Ихтиёрийлик”* - иштирокчилар машғулотларда уз мулоҳазаларини баён қилиш, мунозараларда, ўйин ва машқларда ихтиёрий иштирок этиши лозим.

*“Регламентга риоя қилиш”* - гуруҳ иштирокчилари тренинг машғулоти давомида уз фикрини қисқа, лунда ифодалаш, мавзу доирасидан четга чиқиб кетмаслиги лозим.

Бундан ташқари тренер томонидан қўйидагилар алоҳида таъкидлаб ўтилиши шарт: биронинг фикрини умуман нотўғри деб ҳисоблаган ёки унга қўшилмаган ҳолатда ҳам унинг фикрини бўлиш ёки ўстидан кулиши, бир-бирини масхаралаш ёки ғурурига тегадиган гаплар айтиш ман этилади, иштирокчи ва тренер ҳам, агар савол унинг шахсий ҳаётига тегишли бўлса, жавоб бермаслик ҳуқуқига эга.

***Ёш гимнастикачиларда стрессга барқарорликни оширишга мулжалланган тренинг дастури иккита асосий қисмдан иборат. Булар:***

**1. Шахс хусусиятларини ривожлантириш.**

**2. Стресси вазиятларда ўзини ва ҳулқ-атворини бошқаришнинг ҳаётий кўникмаларини ҳосил қилиш.**



*Шах хусусиятларини ривожлантириш.*

Дастурнинг биринчи қисмида шахснинг рефлексив механизмларидан бири булган ўз-ўзига баҳо беришни ривожлантиришга йўналтирилади. Юқоридаги таҳлилларга кўра, шахснинг ўз-ўзини адекват баҳолаши, ўзига нисбатан ишончи ва ўзини англаши унинг стрессга барқарорлигини оширишда бевосита таъсир курсатувчи омиллардан бири ҳисобланади. Шахснинг ўз-ўзига баҳо беришида адекват баҳолаш йўналишини юзага келтириш тренинг дастурининг асосий қисмидан бирини ташкил этади. Бу мақсадга эришиш учун кўйидаги вазифаларни амалга ошириш кузда тутилади:

Ёш гимнастикачиларда ўзига нисбатан ишончни ривожлантириш орқали уларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш;

Ёш гимнастикачиларда ўз-ўзини англаш асосида ўзига нисбатан ижобий эмоционал муносабатларни шакллантириш;

*II. Хулқ-атвор хусусиятларини ривожлантириш*

Дастурнинг бу қисмида спортчининг шахсий хулқ-атворини бошқариш учун зарур бўлган стрессли вазиятларда эмоция ва хулқ-атворини бошқариш кўникмаларини шакллантириш, умуман уларнинг эмоционал етукликлигини ошириш юзасидан кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилади. Бу мақсадга эришиш кўйидаги вазифаларни ўз ичига олади:

1. Стрессли вазиятларда тўғри қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш орқали муаммоларни ҳал қилиш кўникмасини шакллантириш.

2. Стрессли ва фрустрацион вазиятларда пайдо буладиган эмоционал ҳолатларни - ғазаб, жаҳл, хафагарчилик, хавотирланиш, тушкунлик кабиларни енгишга ёрдам берувчи хулқ-атворни назорат қилиш кўникмасини ҳосил қилиш.

3. Стрессли вазиятларда иштирокчиларни ўз хулқ-атворини ўзгартириш ва копинг стратегиянинг асосий тамойиллари билан таништириш.

Ёш гимнастикачиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган психологик тренинг дастурининг мақсад ва вазифаларини амалга оширишда 4 та асосий компонент қамраб олинган бўлиб, дастлаб ёш гимнастикачиларнинг мавзу юзасидан билимларига ойдинлик киритилади, иккинчи навбатда Ёш гимнастикачиларда стрессоген вазиятга нисбатан салбий муносабатни бартараф этиш йўллари ўргатилади, учинчи галда ёш гимнастикачиларга стрессоген вазиятга тушганда билдириладиган ижобий реакция турлари ўргатилади ва нихоят, тўртинчи ҳолат - Ёш гимнастикачиларни стресс вазиятида юзага келадиган физиологик реакцияларни медитацион йул билан бартараф этиб, организмни ва бунинг натижасида руҳиятни тинчлантириш йўллари ўргатилади.

**Хулоса** сифатида шунини алоҳида таъкидлаш керакки, спорт амалиётида шу ҳолат кузатилганки, баъзи мураббийлар бажарилган машқларни янада мустақамлаш мақсадида ўргатилган машқни такрорлайверади, билиб-билмай шогирдларини

зериктирадиган вазиятлар вужудга келтиради. Бундай ҳолатларнинг қайта-қайта такрорланиши спортчиларни зериктириб қўяди ва спорт машғулотларидан бездиради. Аммо ўз билимини муттасил ошириб борадиган, мустақил ижод қиладиган, шогирдлари руҳиятини чуқур тушунадиган мураббийлар бу муаммони бартараф этишга ҳаракат қилади ва педагогик маҳоратларига таяниб, машғулотларда ўз олдига қўйган вазифаларни масъулият билан уддалайди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Туризм, спорт ва маданий мерос соҳаларида давлат бошқаруви тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-6199-сон фармони.// 2021 йил 6 апрель.
2. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик.-Т.:000 "Меҳридарё", 2011
3. Родионов.А.В.Практика психологии спорта – Ташкент: Lider Press, 2008 й.
4. Гаппаров З.Г., Турсунова М.А., Сайитметова З.Т. “Психология” лаборатория машғулотлари учун услубий қўлланма. Т. 2006 й.
5. Умумий психология Петровский А.В. таҳрири остида. Т. “Ўқитувчи”. 1992 й.
6. Акрамова Ф.А. «Психология» фани бўйича ўқув услубий мажмуа (бакалаврият босқичи Ёш гимнастикачилари учун): Ўқув услубий қўлланма. – Т.: ТДИУ, 2006. – 177 б.