



## DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

### AKADEMIK EShKAK EShISH SPORTIDA PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLARINING SPORT NATIYJALARIGA TA’SIRI

**Mambetnazarov Islambek Muratbaevich**

*p.f.b.f.d.(PhD), professor*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

*[Islambekmambetnazarov95@gmail.com](mailto:Islambekmambetnazarov95@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada akademik eshkak eshish sporti mashg‘ulotlarining sportchilar psixologik barqarorligiga ta’siri tahlil qilingan. Maqolada eshkak eshishning texnik murakkabligi, jismoniy va ruhiy yuklamalar o‘zaro bog‘liqligi, shuningdek, sportchilarning emotsional holati, stressga bardoshlilik darajasi va motivatsiyasi kabi psixologik omillar yoritilgan. Tadqiqot davomida sport mashg‘ulotlariga psixologik tayyorgarlik elementlarini kiritish orqali sportchilarda psixologik barqarorlikning oshishi kuzatilgan. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy tayyorgarlikni jismoniy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish sportchi samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

**Ka’lit so‘zlar.** Akademik eshkak eshish, mashg‘ulot, psixologik tayyorgarlik, psixologik omillar, jismoniy mashg‘ulotlar, texnik tayyorgarlik, diqqat va e’tibor, emotsional holat.

**Аннотация.** В данной статье анализируется влияние тренировок по академической гребле на психологическую устойчивость спортсменов. В статье освещаются такие психологические факторы, как техническая сложность гребли, взаимосвязь физических и психических нагрузок, а также эмоциональное состояние спортсменов, уровень стрессоустойчивости и мотивация. В ходе исследования наблюдалось повышение психологической устойчивости спортсменов за счет включения элементов психологической подготовки в спортивную тренировку. Полученные результаты показывают, что сочетание психической подготовки с физическими упражнениями является важным фактором повышения эффективности спортсмена. В статье также представлены практические рекомендации, направленные на развитие психологической устойчивости.

**Ключевые слова.** Академическая гребля, тренировка, психологическая подготовка, психологические факторы, физические упражнения, техническая подготовка, внимание и внимание, эмоциональное состояние.

**Abstract.** This article analyzes the impact of academic rowing training on athletes' psychological stability. The article covers psychological factors such as the



*technical complexity of rowing, the relationship between physical and mental loads, as well as the athletes' emotional state, stress resistance level, and motivation. During the study, it was observed that the psychological stability of athletes increases due to the inclusion of elements of psychological preparation in sports training. The obtained results show that combining mental preparation with physical exercises is an important factor in improving the athlete's performance. The article also presents practical recommendations aimed at developing psychological resilience.*

**Key words.** *Academic rowing, training, psychological preparation, psychological factors, physical exercises, technical preparation, attention and attention, emotional state.*

**Kirish.** Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy salohiyatiga, balki uning psixologik barqarorlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yuqori yuklama ostida bajariladigan murakkab harakatlar tizimidan iborat sport turlarida – xususan, akademik eshkak eshishda – sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi va emotsional muvozanatini saqlay olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Akademik eshkak eshish sporti doimiy jismoniy va psixologik zo'riqish, muvofiqlashtirilgan guruh faoliyati, musobaqa bosimi va kuchli irodaviy tayyorgarlikni talab etadi. Bunday sharoitda psixologik barqarorlik sportchi samaradorligining asosiy komponentlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi [3, 60-69-bb.].

Shu bilan birga, amaliy kuzatuvlar va ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, to'g'ri tuzilgan mashg'ulot jarayoni, sportchilar bilan olib boriladigan psixologik tayyorgarlik, shuningdek, trening davomida yuzaga keladigan stress omillarini boshqarish usullari sportchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [4, 192-b.].

Biroq, aynan akademik eshkak eshish sporti kontekstida bu omillarning psixologik barqarorlikka ta'siri chuqur o'rganilmagan. Shu nuqtai nazardan, akademik eshkak eshish mashg'ulotlarining sportchilarning psixologik barqarorlik darajasiga ta'sirini aniqlash, ularni baholash usullarini ishlab chiqish va trening metodikasini takomillashtirish bugungi kunda sport psixologiyasi va sport pedagogikasi sohalarida dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi:** Akademik eshkak eshish sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning psixologik barqarorlik darajasiga mashg'ulot jarayonining ta'sirini aniqlash, ularning ruhiy holatini baholash, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv va motivatsiya darajalarini o'rganish orqali samarali psixologik tayyorgarlik uslublarini ishlab chiqish.

**Tadqiqot vazifalari:**

- akademik eshkak eshish mashg'ulotlarining sportchilar psixologik barqarorligiga ta'sirini nazariy va amaliy jihatdan o'rganish.



- psixologik barqarorlikni baholash va rivojlantirishga qaratilgan samarali metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

**Adabiyotlar tahlili.** Akademik eshkak eshish va sport psixologiyasi bo‘yicha mavjud tadqiqotlar ruhiy barqarorlik, diqqat, motivatsiya va vizualizatsiya metodlariga katta e‘tibor qaratilganligini ko‘rsatadi. Churbuck (2008) va Azimov (2021) texnik va jismoniy tayyorgarlikni psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ta’kidlaydi. So‘nggi ishlarda VMIQ kabi tasavvur testlari va stressni boshqarish usullari samaradorligi baholanadi. Shuningdek, jamoaviy koordinatsiya va emotsional boshqaruv strategiyalari raqobatli sharoitlarda natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Biroq akademik eshkak eshishda yosh va malaka bo‘yicha uzoq muddatli, standartlashtirilgan eksperimentlar yetarli emas va chuqur.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqot eksperimental va kvantitativ-empirik yondashuv asosida olib borildi. N=24 sportchi (tajriba n=12, nazorat n=12) tanlandi. Eksperiment davomida VMIQ testi, diqqat va stress-indikatorlari o‘lchovlari hamda texnik ko‘rsatkichlar qayd etildi. Tajriba guruhiga psixologik vizualizatsiya va stressni boshqarish mashqlari kiritildi, nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulotni davom ettirdi. O‘lchovlar 8 haftalik siklda haftada uch marta, malakali psixologlar tomonidan o‘tkazildi; axloqiy ruxsat va yozma rozilik olindi. Ma’lumotlar SPSS dasturida analiz qilindi, xulosalar chiqarildi.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi:** Dunyodagi zamonaviy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, ruhiy holat akademik eshkak eshish texnikasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi.

Ishonchni boshqarish, stressni nazorat qilish, jamoa ishiga e‘tibor qaratish va motivatsiyani saqlash – bularning barchasi raqobatli sharoitlarda murakkab jismoniy harakatlarni bajarish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sport psixologiyasidagi zamonaviy yondashuvlar akademik eshkak eshishdagi umumiy natijalarga mos keladigan ham shaxsiy, ham jamoaviy ko‘nikmalarni rivojlantirish usullarini yaratishga qaratilgan [1, 148-b.].

Oxirgi yillarda psixologlar tarafidan bir qator psixologik testlar akademik eshkak eshish sportida qo‘llanilib kelinmoqda shunday teslardan biri VMIQ testi akademik eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligida qo‘llanildi. Akademik eshkak eshuvchilar uchun (VMIQ – Vividness of Movement Imagery Questionnaire) tasavvur testining to‘liq so‘rovnomasi ongdagi harakatlarni tasavvur qilishning yorqinligi va aniqligini baholash uchun ishlab chiqilgan. Ushbu test eshkak eshish sportida foydali, chunki harakatlarni vizualizatsiya qilish texnikani yaxshilashga va ishonchni oshirishga yordam beradi.



*I-jadval*

**Akademik eshkak eshuvchilar uchun VMIQ psixologik testi n=24 (tajriba guruhi  
n=12, nazorat guruhi n=12)**

№	Savollar	Nazorat guruhi ballari		Tajriba guruhi ballari	
		T.B	T.O	T.B	T.O
1	Siz qayiqdasiz, startga tayyorlanayapsiz.	3	3	3	1
2	Siz sekin tempta texnikaga etibor berib eshmoqdasiz	3	3	3	1
3	Siz finishda kuchli eshish harakatlarini bajarayapsiz.	3	3	3	1
4	Siz start signalidan keyin tezlik bilan start harakatlarini bajaryapsiz.	3	3	3	1
5	Siz suvni ilish uchun eshkakni burish jarayonidasiz.	4	4	4	1
6	Eshkak bilan suvni ilish jarayonida mushaklaringiz qanday taranglashadi?	3	4	3	2
7	Eshish paytida gavgazning barqarorligi.	3	3	3	1
8	Tayanch holadan itarilganda oyoqlaringizning kuchi.	3	4	4	1
9	Eshkakni ushlab turganda panjalar qanday his qilinadi?	4	3	3	2
10	Qayiqda yuqori tezlikda muvozanatni his qilish.	5	3	3	1
11	Birinchi eshish oldidan suvni ilish.	4	4	4	1
12	Ko‘prik tagidan yoki buyok yonidan o‘tish	4	3	4	1
13	Qayiqda eshkak eshish paytida yuzingizning suvda aksi.	4	3	4	1
14	Eshkak yuzasining suvga kirayotgan holati.	4	3	3	1
15	Qayiqdagi holatingiz nuqtayi nazaridan sizning eshish harakatingiz.	5	3	4	1
<b>Jami ballar</b>		55	52,2	54,4	18,1
<b>Ortacha ballar <math>\bar{X} \pm</math></b>		3,7	3,3	3,4	1,1
<b><math>\sigma</math></b>		0,7	0,5	0,5	0,3
<b>V%</b>		19,7	14,01	14,9	31,05
<b>T</b>		<b>1,75</b>		<b>4,36</b>	
<b>P</b>		<b>&gt;0,1</b>		<b>&lt;0,001</b>	

Tajriba natijalariga kora nazorat guruhi ballari tajribadan oldin ortacha 3,6 jami 55 ballni tashkil qilgan bolsa, tajribadan keyin ortacha 3.2 ballni jami 52,2 ballni tashkil qilgan. Tajriba guruhi ballari tajribadan oldin ortacha 3,4 ballni jami 54,4 ballni tashkil qilgan bolsa, tajribadan keyin ortacha 1.1, jami 18,1 ballni tashkil qilgan bundan ko‘rishimiz mumkin tasavvurni yaxshilash uchun ishlab chiqilgan mashqlar tajriba guruhida o‘z samaradorligini tajribada asoslab berdi.

Natijalarni hisoblash. 1. Har bir kategoriya uchun ballarni qo‘shilib (tashqi kuzatuvchi, kinestetik, birinchi shaxsdan qarash). 2. Ballar yig‘indisi qanchalik



kichik bo‘lsa, sinaluvchilarning vizualizatsiya qobiliyati shunchalik yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Natijalar talqini: 15-25 ball: Ajoyib vizualizatsiya qobiliyati.

1.15-25 ball (a’lo ko‘rish qobiliyati) Siz allaqachon harakatni tasavvur qilish qobiliyatiga egasiz, bu sizning texnikangizni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Eshkak eshish sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchidan kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Chunki bu sport turi aniqlik, muvozanat, ritm va koordinatsiyalangan harakatlar asosida quriladi [2; 320-b.].

Texnikani mukammal bajarish faqatgina mushak kuchiga emas, balki diqqat va e’tibor, emotsional muvozanat, stressga chidamlilik, ruhiy barqarorlik va motivatsion holatga ham bevosita bog‘liqdir (2-jadvalga qarang).

*2-jadval*

### **Eshkak eshish texnikasiga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy psixologik omillar**

<b>1. Diqqat va e’tibor :</b>	Eshkakchi eshishning har bir bosqichini nazorat qilishi lozim: suvni ushlash, tortish, chiqarish va keyingi eshishga tayyorgarlik. Stress yoki charchoq sababli e’tibor susayishi harakatlar muvofiqlashuvining buzilishiga va samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.
<b>2. Stress va tashvish darajasi:</b>	Yuqori darajadagi stress harakatlarning taranglashuviga sabab bo‘lishi mumkin, bu esa eshish kengligiga va kuchiga ta’sir ko‘rsatadi. Start oldidagi tashvish keskin, tejsamsiz harakatlarga va samaradorlikning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin.
<b>3. Ruhiy barqarorlik:</b>	Keskin vaziyatlarda xotirjamligini saqlay oladigan eshkakchilar o‘zgarishlarga (masalan, to‘satdan shamol kuchayishi yoki kuchli raqiblarga) yaxshiroq moslashadilar. Hissiy barqarorlik charchagan paytda ham to‘g‘ri texnikani saqlab qolishga yordam beradi.
<b>4. Rag‘bat va o‘ziga ishonch:</b>	Kuchli rag‘bat eshishni aniqroq va kuchliroq bajarishga turtki bo‘ladi, o‘ziga ishonchsizlik esa ehtiyotkor, ikkilanuvchi harakatlarga olib kelishi mumkin.

Ushbu omillar texnik harakatlarning aniqligi, sinxronligi va davomiyligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, texnikani mukammallashtirishda psixologik tayyorgarlik ham trening tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

**Xulosa.** O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, eshkak eshish sportida texnik mahoratni shakllantirish va uni barqaror ushlab turishda psixologik omillar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, diqqatni jamlash, emotsional muvozanat, stressga bardoshlilik, motivatsiya va jamoaviy uyg‘unlik sportchining texnik harakatlarini izchil va aniq bajarishida hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot va metodik yondashuvlarni sport mashg‘ulotlar tizimiga kiritish muhim hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik texnik xatolarni kamaytirish, musobaqa sharoitida o‘zini boshqara olish va jamoada uyg‘un



harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Umuman olganda, texnik yutuqlarga erishish va sportchining musobaqalardagi natijalarini yaxshilashda psixologik omillarni inobatga olish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining ajralmas tarkibiy qismiga aylanishi zarur.

### Foydalangan adabiotlar:

1. Azimov Z.N. “Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma, 2021 yil, O‘zkitobsavdo nashriyot-matbaa ijodiy uyi.-148 b.
2. Churbuck D.C. The book of rowing / David C. Churbuck. – Overlook TP ; 4 Updated edition, 2008. – 320 p. – ISBN 978-1590200117
3. Горелик В.В. Прогрессирование спортивной подготовки юных фигуристов 7-8 лет на основе развития координационных способностей и оптимизации психофизиологических показателей, обучающихся / В.В.Горелик, С.Н.Филиппова, В.С.Беляев, В.А.Абрамова, Т.П.Кнышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 60–69.
4. Грантынь К.Х. Гребля академическая: Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. – ISBN 5-85009-943-3

## YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODLARI

**Sapayev Ruzmat Radjapovich**

*Katta o‘qituvchi*

*Urganch davlat pedagogika instituti*

[sapayevruzmat@gmail.com](mailto:sapayevruzmat@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarni to‘garak mashg‘ulotlarida irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, idrok qilish qobiliyatlari, diqqat va sezgi a‘zolarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Zamonaviy voleybolda yosh voleybolchi qizlarni psixologik tayyorgarlikning muhim masalalari va jihatlari bayon qilingan. Voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaft barmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish haqida ma‘lumotlar berilgan. Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etilgan.