



10. Ассеретова М.А. Инновации в системе физической культуры / В сб. Физическое развитие студентов в современном мире. Научно-практическая конференция, г. Санкт-Петербург, 2019, с. 359-361.

11. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры.-2002. - No 3; С. 65-73.

12. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической подготовки: дис. докт. пед. наук/ Белов В.И.-М., 1996.-318 с.

SPORTCHI GIMNASTIKACHILARDA MOTIVATSIYA VA RAQOBATBARDOSHLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

T.A.Djumaniyazova

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

T.A.Shilmanova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

M.B.Xojambergenova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillari tahlil qilinadi. Motivatsiya sportchilar faoliyatida asosiy ichki kuch sifatida namoyon bo‘lib, ularning mashg‘ulot jarayoniga bo‘lgan munosabatini, musobaqadagi qat‘iyatligini va maqsad sari intilishini belgilaydi. Raqobatbardoshlik esa sportchining psixologik tayyorgarligi, irodaviy sifatleri hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Tadqiqotda pedagogik-psixologik yondashuv asosida sportchi gimnastikachilarda motivatsiyani kuchaytirish va raqobatbardoshlikni rivojlantirish mexanizmlari ko‘rib chiqildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, shaxsiy motivatsion omillar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash sportchilar samaradorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, sportchilar motivatsiyasi, raqobatbardoshlik, psixologik omillar, pedagogik texnologiyalar.*

Аннотация: *В данной статье анализируются факторы формирования мотивации и конкурентоспособности у спортсменов-гимнастов. Мотивация рассматривается как основной внутренний двигатель деятельности*



спортсмена, определяющий его отношение к тренировкам, настойчивость на соревнованиях и стремление к цели. Конкурентоспособность тесно связана с психологической подготовкой, волевыми качествами и способностью достигать высоких результатов на соревнованиях. В исследовании на основе педагогико-психологического подхода изучены механизмы повышения мотивации и развития конкурентоспособности у гимнастов. Результаты показывают, что личные мотивационные факторы и социальная поддержка существенно влияют на эффективность спортсменов.

Ключевые слова: гимнастика, мотивация спортсменов, конкурентоспособность, психологические факторы, педагогические технологии.

Abstract: *This article analyzes the factors influencing the development of motivation and competitiveness among gymnast athletes. Motivation is considered the primary internal driving force that determines athletes' attitudes toward training, persistence in competitions, and goal orientation. Competitiveness is closely related to psychological preparedness, volitional qualities, and the ability to achieve high performance in tournaments. Using a pedagogical and psychological approach, the study explores mechanisms to enhance motivation and strengthen competitiveness in gymnasts. The results reveal that personal motivational factors and social support significantly affect athletes' effectiveness.*

Key words: *gymnastics, athlete motivation, competitiveness, psychological factors, pedagogical technologies.*

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida sport sohasida raqobatbardoshlikni oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, gimnastika sport turi yuqori aniqlik, jismoniy kuch, estetik ifoda va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi murakkab yo‘nalishlardan biridir. Shu bois, sportchi gimnastikachilarning muvaffaqiyati faqat ularning jismoniy tayyorgarligi bilan emas, balki motivatsiyasi va raqobatbardoshligini shakllantirish bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Motivatsiya sportchilarni muntazam mashg‘ulotlarda qatnashishga, qiyinchiliklarni yengishga va yuqori maqsadlarga intilishga undovchi asosiy ichki omildir. Raqobatbardoshlik esa sportchining nafaqat musobaqalarda, balki o‘zini-o‘zi rivojlantirish jarayonida ham samaradorligini ta‘minlaydi.

O‘zbekiston sport tizimida gimnastikaning rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. So‘nggi yillarda Prezident qarorlari va hukumat dasturlari asosida sport inshootlari yangilanmoqda, xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar soni ortib bormoqda. Bu jarayonda gimnastikachilar oldiga nafaqat texnik mahoratni oshirish, balki psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash, motivatsion omillarni kuchaytirish hamda raqobatbardoshlikni rivojlantirish vazifalari qo‘yilmoqda. Chunki xalqaro arenada



muvaffaqiyat qozonish uchun sportchidan nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy bardoshlilik, o‘ziga ishonch va motivatsiyaning yuqori darajasi talab etiladi.

Shuningdek, sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar ham motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘zaro chambarchas bog‘liq tushunchalar ekanini ko‘rsatmoqda. Motivatsiyasi kuchli sportchi o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yadi, unga erishish uchun intiladi va muvaffaqiyatsizliklarga bardosh bera oladi. Raqobatbardoshlik esa bu jarayonda sportchining irodaviy sifatlari va psixologik barqarorligini shakllantiradi. Shu sababli, pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish sportchilar motivatsiyasini kuchaytirish va ularning raqobatbardoshligini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi kunda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etayotgan sportchi gimnastikachilar tajribasi ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik va motivatsion tayyorgarlikka ham katta e‘tibor qaratayotganini ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, O‘zbekiston sharoitida gimnastika bo‘yicha olib borilayotgan ilmiy izlanishlar ko‘proq texnik va jismoniy tayyorgarlik masalalariga qaratilgan bo‘lib, motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillariga yetarli darajada e‘tibor berilmagan. Ushbu holat tanlangan mavzuning nazariy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Shu asosda, ushbu tadqiqotning maqsadi sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillarini aniqlash, ularning samaradorligini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot doirasida pedagogik-psixologik yondashuvlar asosida gimnastikachilarning motivatsion holati va raqobatbardoshlik darajasi tahlil qilinadi, ularning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy asosda yoritiladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillarini aniqlash hamda ularning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asosda tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida psixologik, pedagogik va statistik usullar uyg‘unlikda qo‘llanildi.

Birinchiidan, tadqiqotda tanlanma sifatida 18–22 yosh oralig‘idagi 60 nafar sportchi gimnastikachi jalb qilindi. Ular ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (30 nafar) va tajriba guruhi (30 nafar). Guruhlarni shakllantirishda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqa tajribasi va psixologik xususiyatlari hisobga olindi. Tadqiqot uch bosqichda olib borildi: dastlabki diagnostika, tajriba-sinov ishlari va yakuniy baholash.

Ikkinchiidan, motivatsiya darajasini aniqlash uchun Ryan va Decining “Ichki va tashqi motivatsiya shkalasi” moslashtirilgan variantidan foydalanildi. Bu usul yordamida sportchilarning o‘zini o‘zi rivojlantirishga intilishi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, tashqi rag‘batlarga (mukofot, e‘tirof) munosabati o‘lchandi. Raqobatbardoshlikni baholashda esa **Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)** asosida ishlab chiqilgan psixologik barqarorlik shkalasidan foydalanildi. Shuningdek, sportchilar bilan individual suhbatlar va so‘rovnomalar o‘tkazildi.



Uchinchidan, tajriba guruhida motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish maqsadida maxsus pedagogik-psixologik dastur ishlab chiqildi. Ushbu dastur quyidagilarni o‘z ichiga oldi:

- motivatsion trening mashg‘ulotlari;
- raqobatbardoshlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik o‘yinlar;
- musobaqa vaziyatlarini modellashtirish orqali stressni yengish mashqlari;
- jamoaviy hamkorlikni kuchaytiruvchi topshiriqlar;
- shaxsiy maqsadlarni belgilash va ularga erishish strategiyalari.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar davom ettirildi, maxsus motivatsion yoki psixologik treninglar qo‘llanilmadi. Bu ikki guruh natijalarini solishtirish orqali pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligi tahlil qilindi.

To‘rtinchidan, olingan ma’lumotlar **SPSS** va **Excel** dasturlari yordamida statistik qayta ishlovdan o‘tkazildi. Deskriptiv statistika (o‘rtacha qiymatlar, dispersiya, standart og‘ish) bilan bir qatorda t-test va korrelyatsion tahlil usullari qo‘llanildi. Bu esa motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda aniqlash imkonini berdi.

Umuman olganda, metodologiya sportchilar motivatsiyasi va raqobatbardoshligini baholashda kompleks yondashuvni ta’minladi. Psixologik diagnostika, tajriba-sinov ishlari va statistik tahlil uyg‘unligi orqali tadqiqot natijalarining ilmiy ishonchliligi va amaliy ahamiyati kafolatlandi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus pedagogik-psixologik dastur sezilarli ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. Dastlabki diagnostika jarayonida nazorat guruhi bilan tajriba guruhi ko‘rsatkichlari o‘rtasida katta farq kuzatilmadi. Motivatsiya darajasi o‘rtacha 56,4 ballni, raqobatbardoshlik darajasi esa 61,2 ballni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar ikki guruhda ham deyarli bir xil bo‘lib, sportchilarning psixologik tayyorgarligi o‘rtacha darajada ekanini ko‘rsatdi.

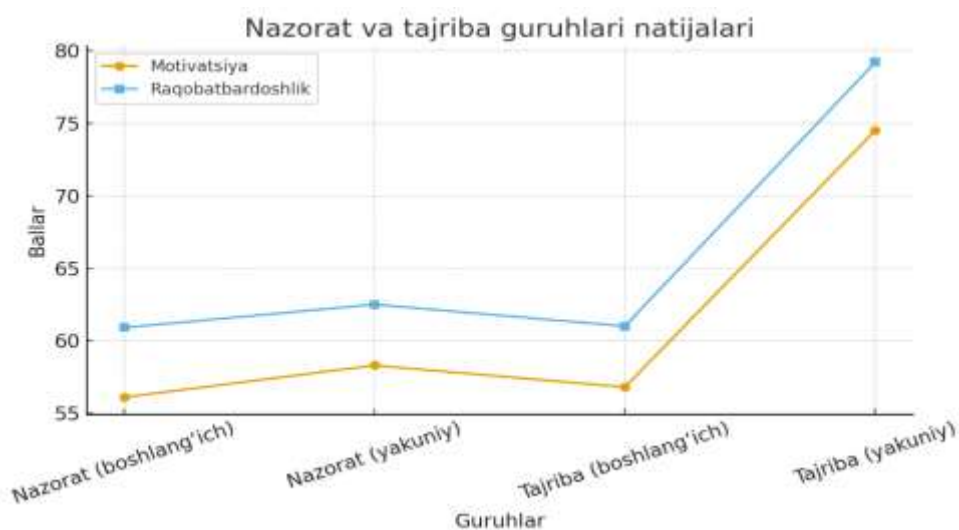
Tajribaviy mashg‘ulotlar jarayonida tajriba guruhiga motivatsion treninglar, psixologik mashqlar va stressni boshqarishga qaratilgan metodikalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlardan keyingi baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning motivatsiya ko‘rsatkichlari 56,8 balldan 74,5 ballgacha oshdi, ya’ni o‘rtacha 31% o‘shish kuzatildi. Raqobatbardoshlik darajasi esa 61,0 balldan 79,2 ballgacha ko‘tarilib, 29% ga yaqin o‘shish qayd etildi. Bu esa qo‘llanilgan dastur samaradorligini yaqqol ko‘rsatib berdi.

Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar uncha sezilarli emasligi aniqlandi. Ularning motivatsiya ko‘rsatkichlari dastlabki 56,1 balldan 58,3 ballgacha, raqobatbardoshlik esa 60,9 balldan 62,5 ballgacha ko‘tarildi. Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlar sportchilarda sezilarli darajada psixologik o‘shishga olib kelmasligini tasdiqlaydi. Statistik tahlillar natijalari ham ushbu farqlarni tasdiqladi. t-test ko‘rsatkichlari tajriba guruhi uchun $p < 0.01$ darajasida ahamiyatli farqni aniqladi. Bu esa tadqiqot



davomida qo‘llanilgan pedagogik-psixologik yondashuv motivatsiya va raqobatbardoshlikni oshirishda samarali ekanini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni rivojlantirishda individual yondashuv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va jamoaviy mashqlar sportchilarda o‘ziga ishonchni mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirishda yuqori samara berdi.



1-grafik. Nazorat va tajriba guruhları ko‘rsatkıchlari o‘zgarishi chizıqli shaklda tasvırlangan

Muhokama. O‘tkazilgan tadqiqot natıjaları sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni rivojlantirish jarayoni an’anaviy yondashuvlarga qaraganda zamonaviy pedagogik-psixologik metodlarnı qo‘llash orqali samaraliroq kechishini ko‘rsatdı. Tajriba guruhi ishtirokchilarida kuzatilgan sezilarli o‘shish, birinchi navbatda, motivatsion treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va stressni boshqarishga yo‘naltirilgan metodikalar ta’sirida shakllandı. Ushbu natıjalar sport psixologiyası sohasida olib borilgan avvalgi tadqiqotlar bilan hamohang bo‘lib, motivatsiya va raqobatbardoshlikni oshirishda kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqlaydı.

Tadqiqot davomida shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘rni alohida e’tirof etıldı. Tajriba guruhidagi sportchilar o‘z jamoasida do‘stona muhit, murabbiylarning rag‘bati va jamoaviy topshiriqlar orqali o‘zaro hamkorlikni chuqurlashtirdilar. Bu esa ularning musobaqalardagi psixologik barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamladı. Nazorat guruhida esa bunday omillar yetarli darajada qo‘llanilmagani uchun sezilarli farq kuzatılmadı.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat shundaki, sportchilarning individual xususiyatlari ham natıjalarga sezilarli ta’sir ko‘rsatdı. Ba’zi sportchilar motivatsion treninglarga tezroq moslashgan bo‘lsa, boshqalari uchun



raqobatbardoshlikni shakllantirish ko‘proq vaqt talab etdi. Demak, pedagogik-psixologik yondashuvlar individual differensiallashgan shaklda qo‘llanilganda yanada samarali natija beradi.

Shuningdek, statistik tahlillar motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiyani aniqladi. Ya’ni, sportchilarda motivatsiya darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, ular raqobatbardoshlikda shunchalik barqarorlik ko‘rsatadilar. Bu natija sport psixologiyasida ko‘plab olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariyalar bilan mos keladi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish jarayonida murabbiylar va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, ular uchun samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: gimnastika sportchilari orasida motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlari uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida qo‘llanilgan maxsus pedagogik-psixologik dastur sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish, musobaqa jarayonidagi qat’iyatini kuchaytirish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali natija berdi.

Tadqiqotdan ma’lum bo‘ldiki, an’anaviy mashg‘ulot usullari sportchilar motivatsiyasini sezilarli darajada oshira olmaydi, aksincha, innovatsion yondashuvlar, motivatsion treninglar, jamoaviy hamkorlik mashqlari va psixologik qo‘llab-quvvatlash yuqori samara beradi. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport psixologiyasi va pedagogikasini uyg‘unlashtirgan holda mashg‘ulotlar tashkil etilishi sportchilarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini tasdiqladi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar ko‘proq raqobatbardoshlik namoyon etadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga intiladi. Shu sababli, sportchilar tayyorlov jarayonida motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash hamda raqobatbardoshlikni shakllantirish murabbiylar faoliyatining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi lozim.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida yangi pedagogik va psixologik yondashuvlarni qo‘llash zarurligini ko‘rsatdi. Natijalar kelgusida gimnastika bo‘yicha murabbiylar, sport psixologlari hamda ta’lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Deci E.L., Ryan R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>



2. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
3. Connor K.M., Davidson J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Weinberg R.S., Gould D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
5. Martens R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
6. Uzbekova D.A. (2020). Psixologiyada motivatsiya va uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
7. Abdullaev R.M. (2019). Sportchilar psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Ўзбекистон davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
8. Ryan R.M., Soenens B., Vansteenkiste M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality and development. *Developmental Psychology*, 55(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/dev0000894>
9. Hanin Y.L. (2000). Emotions in Sport. Human Kinetics.
10. Salikhova N.A., Karimova M.R. (2021). Sportchilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. *Ўзбекистон pedagogika jurnali*, 2(5), 45–53.

КОМПОНЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Игамбердиева Азиза

Докторант

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
aziza.igamberdieva17@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы значимости физиологических и методических аспектов равновесий в художественной гимнастике, являющихся ведущими компонентами методики обучения, основанной на комплексах специальных упражнений для развития ведущих мышечных групп отвечающих за способность сохранять баланс у гимнасток на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: равновесия, художественная гимнастика, группа начальной подготовки, мышечная группа, физиологические аспекты, методические аспекты.

Abstract: The article addresses the significance of physiological and methodical aspects of balances in rhythmic gymnastics, which are leading