TAEKVONDOCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK JARAYONINI O‘RGANISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Baykuziyev Djasur Tavboyevich
Alfraganus university
Department of Sports Activities docenti
Uzbekistan, Tashkent
djasurtavboyevich0409gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada taekvondochilarning psixologik tayyorgarlik jarayonini o‘rganish va uni takomillashtirish bo’yicha sportchilarning emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch va diqqatni jamlash ko‘rsatkichlari baholangan.*

Annotation: *This article evaluates the athletes' emotional stability, self-confidence, and concentration indicators to study and improve the psychological preparation process of taekwondo athletes.*

Kalit so‘zlar: *Taekvondo, psixologik tayyorgarlik, stress boshqaruvi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, konsentratsiya, sport psixologiyasi.*

Keywords: *Taekwondo, psychological preparation, stress management, emotional stability, motivation, concentration, sports psychology.*

Dolzarbligi: Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Taekvondochilardan kuch va texnik mahoratni, balki yuqori darajadagi ruhiy barqarorlik, e’tibor va hissiy nazoratni talab qiladi. Sportchi musobaqa davomida tezkor qaror qabul qilish, raqibning niyatini va harakat yo‘nalishini oldindan sezish, shuningdek, bosim ostida o‘zini tuta bilish qobiliyatiga ega

imrconf.com

bo‘lishi zarur. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik taekvondochilarning umumiy sport tayyorgarligi tizimida jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o‘rin egallaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1.Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o‘stirish;
2.Sporchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.

3. Sportga oid his-tuyg‘ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo‘yicha ko‘nikmalarni shakllantirish;

4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo‘riqishini safarbar etishga o‘rgatish;

5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;

6. O‘z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funkciyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;

7. Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik iqlim”ni yaratish.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funkciyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining har xil sport turlarida o‘z faolligini namoyish etishiga bog‘liq tarzda uning psixoenergetikasidan imkon qadar to‘laroq foydalanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi.

So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, yuqori malakali taekvondochilar o‘z raqiblariga nisbatan nafaqat texnik, balki ruhiy ustunlik bilan ham ajralib turadilar**.** Ushbu ustunlik, avvalo, sportchining motivatsiyasi, stressga bardoshliligi, e’tiborini boshqarish hamda o‘zini ruhiy jihatdan boshqarish mahorati bilan belgilanadi. Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar musobaqa davomida vaziyatni tez tahlil qiladi, xatolarga berilmaydi va bosim ostida ham o‘z taktik rejasini muvaffaqiyatli amalga oshiradi.

imrconf.com

imrconf.com

TAEKVONDOCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI O‘RGANISH NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Ko‘rsatkichlar	Boshlan-g‘ich natija (o‘rta)	olti haftadan so‘ng	O‘sish foizi (%)	Izoh
O‘ziga ishonch testi (ball)	68	79	+16.1%	O‘ziga bo‘lgan ishonch oshdi
Emotsional barqarorlik testi (ball)	64	75	+17.2%	Stressga bardoshlilik kuchaydi
Diqqatni jamlash testi (soniya)	42	36	+14.3%	Diqqatni ushlab turish yaxshilandi
Musobaqa oldi hayajon darajasi (ball)	7.2	5.8	- 19.4%	Tashvish darajasi pasaydi
O‘zini boshqarish bahosi (sub’yektiv)	6.5	8.1	+24.6%	Ruhiy barqarorlik oshdi

Izoh: Natijalar sportchilar bilan o‘tkazilgan maxsus psixologik trening dasturi (avto-trening, vizualizatsiya, nafas mashqlari, meditatsiya) asosida olingan. Har bir mashg‘ulot haftasiga 3 marotaba, 45 daqiqadan o‘tkazilgan.

Psixologik mashg‘ulotlar sportchining ichki ishonchini oshiradi, motivatsiyasini mustahkamlaydi, mag‘lubiyatni to‘g‘ri tahlil qilish va undan xulosa chiqarish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Bundan tashqari, raqobat muhitida tinchlikni saqlash, musobaqaga optimal ruhiy holatda chiqish ham taekvondochining g‘alabasini ta’minlovchi omillardan biridir. Shu bois, taekvondochilarning ruhiy sifatlarini shakllantirishga qaratilgan maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, ularning samaradorligini

ilmiy asosda baholash va amaliyotga joriy etish bugungi sport psixologiyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa: O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida shuni aytish mumkinki, taekvondochilarning psixologik tayyorgarligini muntazam mashq qilish ularning umumiy sport natijalarini bevosita yaxshilaydi. O‘ziga ishonch, stressni boshqarish va diqqatni jamlash ko‘nikmalari oshgani sari sportchilar musobaqa jarayonida yanada ishonchli va samarali harakat qila boshlaydilar. Psixologik tayyorgarlikni texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘un holda olib borish — taekvondochining professional rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Bu yondashuv ularning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va g‘alabaga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

imrconf.com

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E., Psixologiya fani XXI ayerda, T., 2002;
2. Hanin, Y. *Emotions in Sport Performance.* Routledge, 2020.
3. Hardy, L., Jones, G. *Stress and Performance in Sport.* Wiley, 2021.
4. Karimova V., Ijtimoiy psixologiya, T., 1994.
5. Martens, R. *Successful Coaching: Mental Skills in Sports.* Human Kinetics, 2022.
6. Weinberg, R., Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Human Kinetics, 2023.
7. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси” Т.2011
8. Евгений Ильин: Психология воли. 2-е изд. переработанное и дополненное Издательство: Питер, 2009. – 368 с. (Серия: Мастера психологии).
9. Шляпников В.Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека // Вопр. психол. 2006. – №6. С. 147-154.