

YOSH TAEKVONDOCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Abdugapporova Dilobar Abdumannon qizi

UzMU, Taekvando va sport faoliyati fakulteti talabasi

abdugapporovadilobar@gmail.com

Annotatsiya: Taekvondochilarning sport mashg'ulotlaridagi psixologiyaning asosiy maqsadi sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorlash va tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarni qo'lga kiritishdir. Sportchilarning sport mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar vositasida sportchining organizmiga, psixikasi va shaxsiga ta'sir ko'rsatish tizimidan iboratdir.

Kalit so'zlar: sport, musobaqa, tayyorlash, psixologiya.

Аннотация: Основная цель психологии в спортивной подготовке тхэквондистов – подготовить спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижению высоких результатов в выбранном виде спорта. Спортивная подготовка борцов состоит из системы воздействия на организм, психику и личность борца посредством физических упражнений.

Ключевые слова: спорт, соревнования, тренировка, психология.

Abstract: The main goal of psychology in the sports training of taekwondo athletes is to prepare the athlete to participate in sports competitions and achieve high results in the chosen sport. Sports training for wrestlers consists of a system of influencing the body, psyche and personality of a wrestler through physical exercise.

Key words: sport, competitions, training, psychology.

Kirish. Muamoga tegishli bo'lgan adabiyotlar tahlildan kelib chiqib, taekvondochilarni ruhiyatini qo'llab-quvatlashda, ularni natijalarga erishishlarida sport psixologiyasi asosiy omillaridan biri bo'lib, asosiy o'rin tutadi.

Asosiy qsim. Taekvondoda shug'ullanuvchini mashg'ulotdagi intilishlarini to'liq psixologik qoniqtrilishi, mashg'ulot vaqtida va musobaqa vaqtida gavdani amalda qo'llash, organizimning biologik ehtiyojlarini ta'minlash kabi jihatlarni hisobga olish muhim.

Sportchini musobaqaga yuqorida tilga olingan maqsadlar bilan tayyorlash undan yuqori darajali psixik zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli sportchining asab tizimi oldiga, uning jismoniy, psixik sifatlarini rivojlantirish darajasi oldiga hamda sportchi shaxsining ma'naviy tomonlariga katta talablar qo'yiladi.

Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z old ida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida



esa buning aksi kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, sportchilardagi psixik, zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta, zo'riqishning intensivligi sportchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
- sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;
- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sillab ko'rish motivlari;
- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;
- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;
- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;
- chern pion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvolliarga erishish bilan bog'liq motivlar;
- sportchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;
- sportchining-vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, sportchilik sha'ni tuyg'usi kabi ruhaniy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususyatlariga ham, shuningdek musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Teakvandochilarda temperamentlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali o'quv- mashg'ulot jarayonlaridagi kuzatiladigan musobaqa oldi emotsional buzilishlarni aniqlashimiz mumkin.



Teakvandochilardagi psixologik emotsional buzilishlarni tuzatish orqali teakvandochining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki o'zining emotsional holatini boshqarishi mumkin. Har bir inson tarbiya mahsuli bo'lish bilan birgalikda, tabiat tomonidan ato etilgan tug'ma bialagik xususiyatlar fan tilida temperament deb nomlanadi. Temperament - shaxs faoliyati va xulqning o'zgaruvchan hamda emotsional-hissiy tomonlarini aks etiruvchi individual xususiyatlar majmuidir. Temperamentning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: xolerik, sangivirik, flegmatik, melonxolik.

O'quv-mashg'ulot jarayonlarida teakvandochilarni musobaqa oldi temperamenti xususiyatlari tahlili olindi. O'quv-mashq jarayonlarida bosqichli temperament xususiyatlari har xilligi keltrilgan. Asosiy qilib teakvandochilarning temperament xususiyatiga qarab o'quv-mashq jarayonlarida mashqlarni berib borildi.

Ixsoslashtirilgan trenerofka mashqlari temperamenti jihatidan taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatiki, ayrim trener- o'qituvchilar qisqa muddat ichida musobaqa oldi teakvandochilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'lashi oqibatida turli xil psixologik o'zgarishlar kelib chiqishi va bu sangivirik va melonxolik temperamentlariga tasir qilishini ko'rsatdi. Bu borada mashqlarni berayotganda temperamentlariga mos bo'lgan mashqlarni va shu bilan bir qatorda ularning jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali beriladigan maxsus mashqlar sportchining psixologik buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun maxsus mashqlarni berishdan avval temperamentini baholovchi maxsus test mashqlaridan foydalanish maxsadga muvofiqdir.

O'tgazgan tadqiqotlarimizdan shu ma'lum bo'ldiki, teakvando bilan shug'ulanuvchilarda temperamentlariga mos bo'lmagan mashg'ulot jarayonlari tuzib chiqilmagani va bu holat sportchilarning emotsional holatiga ta'sir qilishini kuzatdik. O'tgazgan so'rovnomamizda 18 nafar respondentlardan 21,1% xolerik ekanligi aniqlandi. Xolerik — temperament tez paydo bo'luvchi va kuchli tuyg'ular, zo'r ta'sirlanish, tajanglik, tunganmas g'ayrat, ko'proq harakatchanlik, aniq imo-ishoralar va boy mimika bilan xarakterlanadi. Eng katta ko'rsatgichni 31,5 % da flegmatiklar belgilandi. Flegmatik — temperament tuyg'ularning sust paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi: flegmatik kishini tinch holatdan olib chiqish oson emas, u harakat va gapirishda ham shoshilmaydi, mimikasi kam ifodali, harakatlari sust. O'rtacha ko'rsatgich bilan sangiviriklar 26,6% ko'rsatdi. Sangivirik — tez paydo bo'luvchi va oson almashinadigan tuyg'ular bilan farq qiladi. Sangivirik kishi uchun xatti-harakatning barqarorligi xosdir.

Melonxoliklar 10,5% da namoyish etdi. Melonxolik — temperament tuyg'ularning nisbatan kam xilma-xil bo'lgani holda ularning sekin paydo bo'lishi bilan ajralib turadi: tashqi tomondan tuyg'ular deyarli ko'zga tashlanmaydi: melonxolik kishini ko'p narsa



bezovta qilmaydi, lekin his-tuyg'ular paydo bo'lganda u, odatda, chuqur, davomli va ancha kuchli bo'ladi. Melonxolik kishi ko'pincha g'amgin kayfiyatda yuradi.

O'smirlik yoshida biologik jihatdan yani gormanal o'zgarishlar bo'lganligi uchun ham temperamentning o'ziga xosligi 10,5% korindi va yoshida sportga mos bolgan teamperamntda hos yondashilsa misol uchun so'z uslubidan foydalanilsa aynan bir turga mos teamperament rivojlanadi.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti sport kompleksining teakvando sport turi bo'yicha sport to'garagida shug'ullanuvchi 10-15 yoshli teakvandochilarning 2023 yil oktabr oyidan boshlab 2024 yil aprel oyigacha olib borilgan tadqiqotimizda haftaning seshanba kunidagi o'quv-mashg'ulotlarida teakvandonong maxsus mashqlarini berib borish jarayonida bosqichma-bosqich temperamentlariga asoslangan holda ularga so'z metodi orqali psixologik rivojlantrishimiz balki ularning emotsional holatini ham boshqara olishi ko'zda tutildi.

Shunday qilib o'smir yoshdagi teakvandochilarni temperamentlarini hisobga olgan holda biz tomonda taklif qilingan metodimiz orqali taklif qilingan komissiya azolari taklif qilindi hamda komissiya a'zolari tomonidan tajriba guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagi baholangan texnik-taktik jarayonlarda yani o'quv bellashuvlaridagi psixologik tayyorgarligi qanchalik ta'sir qilish doiralari komissiya a'zolari tomonida 10 ballik shkalada baholandi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

№	Vazifalar	Tadqiqot boshida				Tadqiqot oxirida			
		X	S	F	M	X	S	F	M
1	Hujum harakatlari	4,9	5	3,8	3,4	5	5,2	4	3,7
2	Himoya harakatlari	4,6	4,5	4,9	3,6	4,8	4,7	5,1	3,8
3	Qarshi hujum harakatlri	4,8	4,7	3,9	3,5	5	4,9	4	3,6
JAMI		14.3	14.2	12.6	10.5	14.8	14.8	13.1	11.1

Tadqiqot oxiriga kelib tadqiqot boshida xolerik ko'rsatgichlar Tadqiqot boshida hujum harakatlari 4,9 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 5, sangivinik ko'rsatgichlari Tadqiqot boshida 5 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 5,2 .Flegmatik tadqiqot boshida 3,8 tadqiqot oxiriga kelib 4 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Melonxolik ko'rsatgichlari tadqiqot boshida 3,4 , tadqiqot oxiriga kelib 3,7 ni ko'rsatdi.

Himoya harakatlari shuni namoyish etadiki Xolerik tipdagilarda 4,6 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 4,7. Sangivinik ko'rsatgichlarida tadqiqot boshida 4,5 tadqiqot oxiriga kelib 4,7 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Flegmatik tadqiqot boshida 4,9 tadqiqot oxiriga kelib





5,1 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Melonxolik. Tadqiqot boshida 3,6 korsatgichda bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 3,8 ni ko'rsatdi.

Nazorat guruhida esa ko'rsatgichlar Tadqiqot boshida qarshi hujum harakatlari shuni ko'rsatdiki Xolerik ko'rsatgichlari 4,8 ni tadqiqot oxiriga kelib 5. Sangiviniq tipdagilar tadqiqotning boshida 4,7 bo'lgan bo'lsa oxiriga kelib 4,9 Tadqiqot boshida Flegmatik 3,9 tadqiqot oxirida 3,6. Melonxoliklar tadqiqotning boshida 3,5 tadqiqot oxirida 3,6 ko'rsatgichni ko'rsatdi.

Ushbu tadqiqotimizning natijalarini kamisya a'zolari bilan birgalikda nisbiy o'sish % da tamoyili asosida ko'rib chiqildi. Natijalar ijobiy baholandi.

Xulosalar: Biz tomonimizdan o'tkazilgan izlanishli tajriba natijalari quyidagi xulosalarni va tavsiyalarni chiqarishga imkon beradi;

1. Yosh 10-15 yoshli teakvandochilarni psixologik rivojlantrishning yangi uslublar va usullarini tadbiq etish asosida tajriba guruhdagi 10-15 yoshli teakvandochilarning ko'rsatgichlari qiymatlari yuqori darajada ekanligi kuzatildi. Ushbu natijalarning ko'rsatishicha, tajriba va nazorat guruhlaridagi 10-15 yoshli teakvandochilarning ko'rsatkichlarining qiymatlari tajriba guruhining 10-15 yoshli teakvandochilarda ko'rsatgichlariga nisbatan yuqori. Yil davomida tajriba guruhi 10-15 yoshli teakvandochilar qo'llanilgan uslub va vositalar psixologik holati nazorat guruhiga nisbatan katta samaradorlikka ega bo'lishdi.

2. Musobaqa oldi yosh teakvandochilarni psixologik tayyorlashda sportchilar uchun katta ahamiyatga ega ekanligi ularning emotsional holatlarini boshqara olmasliklari o'rtoqlik uchrashuvlarida balki musobaqa jarayonida texnik-taktik holatiga ham ta'sir qilishi mukinligi aniqlandi. Ularga temperamentlariga mos ravishda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini olib borish esa ularning natijalariga keskin ravishda tasir qilgan holda ularning natijalarini oshirishini aniqladik. Tadqiqot oxiriga kelib tadqiqot boshida xolerik ko'rsatgichlar Tadqiqot boshida hujum harakatlari 4,9 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 5, sangiviniq ko'rsatgichlari Tadqiqot boshida 5 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 5,2 .Flegmatik tadqiqot boshida 3,8 tadqiqot oxiriga kelib 4 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Melonxolik ko'rsatgichlari tadqiqot boshida 3,4 , tadqiqot oxiriga kelib 3,7 ni ko'rsatdi. Himoya harakatlari shuni namoyish etadiki Xolerik tipdagilarda 4,6 bo'lgan bo'lsa tadqiqot oxirida 4,7. Sangiviniq ko'rsatgichlarida tadqiqot boshida 4,5 tadqiqot oxiriga kelib 4,7 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Flegmatik tadqiqot boshida 4,9 tadqiqot oxiriga kelib 5,1 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Melonxolik. Tadqiqot boshida 3,6 korsatgichda bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 3,8 ni ko'rsatdi. Nazorat guruhida esa ko'rsatgichlar Tadqiqot boshida qarshi hujum harakatlari shuni ko'rsatdiki Xolerik ko'rsatgichlari 4,8 ni tadqiqot oxiriga kelib 5. Sangiviniq tipdagilar tadqiqotning boshida 4,7 bo'lgan bo'lsa oxiriga kelib 4,9 Tadqiqot boshida Flegmatik 3,9 tadqiqot oxirida 3,6. Melonxoliklar tadqiqotning boshida 3,5 tadqiqot oxirida 3,6 ko'rsatgichni ko'rsatdi. Bu ko'rsatgichlar bellashuvlar





davomida makro sikllarda o'quv-mashg'ulot davomida musobaqa faoliyatida samarali natijalarni qayd etish uchun zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ отсенки спетсиальной выносливости таеквондистов //Теория и практика физической культуры. - 2001 - №1. - С. 28
2. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая работоспособность» /Теория и практика физической культуры. - 1993. - №9-10. - С. 18-19.
3. Борзунов А.В. Контрол тренировочных нагрузок /Сб. тезисов докл. всесоюзн. научно- практической конференции. «Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений». - М., 1983. - С. 11-13.
4. Бойко В.Ф., Данко Г.В., Физическая подготовка бортсов. Киев. Олимпийская литература. 2004. - С. 223.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных матографических и погодных условиях. - Киев: Олимпийская литература. - №6. - С. 174.
6. Pulatov.J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent: "Umid Design", 2021.-136 b.
7. G.B. Abdurasulova, Beak Mun Jong, S.S.Tajibayev. SH.N.Nuritdinova, M.S.Axmatov. Teakvando nazaryasi va uslubiyati. Ilmiy axborot-press nashriyoti, 2018 – 360 b.