

YOSH TAEKVONDOCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI PEDOGOGIK ANIQLASH

Abdugapporova Dilobar Abdumannon qizi

UzMU, Taekvando va sport faoliyati fakulteti talabasi.

abdugapporovadilobar@gmail.com.<https://doi.org/10.5281/zenodo.22686860>

Annotatsiya: Taekvandochilarning 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 psixalogiyasi asosiy omillaridan biri bo'lib, asosiy o'rin tutadi.

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

O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi tasarrufidagi Sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan sport maktablari, oliy sport maktablarida teakvando sport turidagi treniro'qituvchilardan aynan sportchilarinig psixologik tayyorgarligi, ularning teamperamentlari, ularning emotsiyanal holatlari Sport psixologiyasidandan habardor ekanligi, sportchilar bilan erkin muloqot qila olishi, sportchilarni mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish ularni psixologiyasiga moslashgan qandaydur metodikalarni bilishlari, sportchilarning sport turlariga qiziqishi, sportchilarning shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini bilish va o'rganish, sport maktablarida shug'ullanish davomida psixologga murojat qilish

Multidisciplinary research and Innovation (SICMRI 2026)

uchun zarur shart-sharoitlarni yaratilganligini aniqlash maqsadida teakvando sport trenir-o'qituvchilar hamda Toshkent shahrida joylashga UzMU sport ko'mpleksi o'rtasida anketa so'rovnomasini o'tkazish orqali kerakligi, tahlil ma'lumotlarini yeg'ishni belgilab oldik.

Ushbu yo'nalish bo'yicha adabiyotlarning mavjudlik darajalari, ilmiy tadqiqot ishlari dissertatsiya va metodikalarning mavjudligi, sportchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan holati va qiziqishlari, ularning musobaqa oldi emotsiyalari, jismoniy sifatlarida uchraydigan psixologik qiyinchiliklar qanchalik farq qilishi bo'yicha savolnomada teakvando sport turi mutaxassislari fikrlarining aniqlashning sotsiologik tadqiqotning tavsiflovchi testlar natijalari javoblar statistik tahlillardan so'ng aniqlandi.

Anketa so'rovnomasida 30 dan ortiq Respublika miqyosidagi malakali trenir o'qituvchilardan o'rtacha 30-35 yoshli shu yo'nalishda 5-15 yildan ortiq faoliyat yuritayotgan, Xalqaro va Respublika miqyosidagi nufuzligi musobaqalarda g'olib va sovrindor sportchilarni tayyorlagan trener-o'qituvchilar ishtrok etishdi

(1-jadvalga qarang).

So'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, trener-o'qituvchilar musobaqa oldi psixologik tayyorlash, mashg'ulotlarni tashkil etish haqida ma'lumotga ega emas. Jumladan, "Teakvando sport turning mashg'ulot jarayonlarida psixologik tayyorgarlik uchun alohida vaqt ajratasizmi?" degan 1-savolga 30 nafar ishtirokchidan 26,7 % - "Xa", 73,3% -"Yo'q" deb ovoz berishdi. Demak, bu holatga asosan shunday xulosaga kelish mumkin, trener-o'qituvchilar psixologik tayyorlash haqida ma'lumotga ega emas. Teakvando sport turlari xozirgi kunda jaxonda jadallik bilan rivojlanib kelmoqda. Teakvando sport turlarini yurtimizda rivojlantirish va ommalashtirish uchun surdo sport turlari haqida ilmiy tadqiqotlar olib borish, darslik, o'quv qo'llanma va maqolalarga ehtiyoj seziladi.

3.1-jadval

Savollar	Javoblar			
	Xa	%	Yo'	%
Teakvando sport turning mashg'ulot jarayonlarida psixologik tayyorgarlik uchun alohida vaqt ajratasizmi?	8	26,7	22	73,3
Mashg'ulot jarayonlarining psixologik tayyorlash vaqtida musobaqa faoliyatiga hamda musobaqa oldi tayyorgarlik davrlariga alohida e'tibor qaratasizmi?	13	43,3	17	56,7
Sportchilarni mashg'ulot jarayonidagi emotsional holati va temperamenti haqida to'liq ma'lumotga egamizmi?	2	6,7	28	93,3
Mashg'ulot jarayonlarida sportchilarni musobaqa oldi emotsional holatining buzilishi namoyon bo'ladimi?	25	83,3	5	16,7
Sizning tajribangizdan kelib chiqib musobaqa oldi tayyorgarlik davrida psixologik tayyorgarlik sportchilarda	9	30	21	70

	muhim ahamiyat kasb etadimi?				
	Psixologik tayyorlash uchun mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'yicha mezonlarini bilasizmi?	7	23,	23	76,
	Musobaqa oldi emotsional holati buzilgan sportchilar bilan ishlash bo'yicha muammolar yuzaga kelganmi?	20	7	66,	10 33,
	Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida psixologik tayyorgarlik bo'yicha metodikalardan foydalanasizmi?	1	3	3,3	29 96,
	Musobaqa faoliyatida qo'llangan metodikalar orqali ijobiy natija erishganmisiz?	14	7	46,	16 53,
0	Mashg'ulot jarayonida musobaqa oldi psixologik tayyorlashni oshirish uchun metodika taklif qilinsa foydalangan bo'larmidingiz?	30	0	10	0 0

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

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.