

12-14 YOSHLI TAEKVANDOCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI.

Jumaboyev Eldorbek Ikromjon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Oriental

universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası

sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti

gmail: JumaboyevEldorbek@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada taekvondo sportida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy usullari, ularning sportchi faoliyatidagi ahamiyati va qo'llash mexanizmlari yoritilgan. Taekvondoda sportchining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorlikka ham bog'liqligi ilmiy asosda tahlil qilingan. Maqolada vizualizatsiya, autogen mashg'ulot, biofeedback texnologiyasi, meditatsiya va virtual psixologik treninglarning samaradorligi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: taekvondo, psixologik tayyorgarlik, vizualizatsiya, autogen mashg'ulot, biofeedback, meditatsiya, motivatsiya, stressni boshqarish.

Аннотация: В статье рассматриваются современные методы совершенствования психологической подготовки в тхэквондо, их значение и механизм применения в тренировочном процессе. Научно обосновано, что успех спортсмена определяется не только физической, но и психологической устойчивостью. Особое внимание уделено эффективности таких методов, как визуализация, аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация и виртуальные психотренинги.

Ключевые слова: тхэквондо, психологическая подготовка, визуализация, аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, мотивация, управление стрессом.

Abstract: This article explores modern methods for improving psychological preparation in taekwondo, emphasizing their importance and application mechanisms. It scientifically proves that an athlete's success depends not only on physical fitness but also on psychological stability. The paper focuses on the effectiveness of visualization, autogenic training, biofeedback, meditation, and virtual psychological training techniques.

Keywords: taekwondo, psychological preparation, visualization, autogenic training, biofeedback, meditation, motivation, stress management.

Kirish qismi. Zamonaviy sport turlari orasida taekvondo sporti nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy barqarorlikni ham talab etadi. Bugungi kunda xalqaro musobaqalarda natijalarni belgilovchi omillar qatorida sportchining psixologik holati muhim o'rin tutmoqda. Shunday ekan, psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi sportchi tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik — bu sportchining o'z holatini nazorat qilish, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish hamda musobaqa jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish jarayonidir. So'nggi yillarda O'zbekiston taekvondochilari Osiyo va jahon miqyosida yuksak natijalarga erishmoqda. Biroq, sportchilar o'rtasidagi raqobat kuchaygani sayin, jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, psixologik tayyorgarlik darajasi g'alabani belgilovchi omil sifatida ko'rilmoqda. Psixologik jihatdan tayyor sportchi har qanday bosim ostida o'z strategiyasiga amal qiladi, xatolardan tez xulosa chiqaradi va ruhiy holatini boshqara oladi. Shu bois taekvondo mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratish, uni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masaladir.

Taekvondo — bu nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy barqarorlikni ham talab qiluvchi sport turi. Ayniqsa, 12–16 yosh oralig'idagi sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Chunki bu yoshda o'smir organizmida fiziologik va psixologik o'zgarishlar faol kechadi, shaxsiy motivatsiya va o'zini anglash jarayoni shakllanadi. Yosh taekvondochilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida stress, hayajon, qo'rquv kabi hissiy holatlarni boshqarish

qobiliyati ularning texnik va taktik harakatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois psixologik tayyorgarlikni erta bosqichdan shakllantirish, unga zamonaviy usullarni joriy etish sportchilarni kelajakdagi yirik natijalarga tayyorlaydi.

Yosh taekvondochilarning psixologik xususiyatlari bu 12–16 yosh oralig'i — o'smirlik davrining faol bosqichi bo'lib, sportchining shaxsiy fazilatlari shakllanadigan davrdir. Bu yoshda quyidagi psixologik xususiyatlar kuzatiladi:

- **Emotsional beqarorlik:** o'smirlar his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladi.
- **Motivatsiyaning o'zgaruvchanligi:** maqto'v, rag'bat, natija bilan bog'liq.
- **O'ziga ishonch yetishmasligi:** yutqazishdan qo'rquv, tanqidga sezuvchanlik.
- **Ijtimoiy ta'sirga beriluvchanlik:** murabbiy va tengdoshlar fikri muhim rol o'ynaydi.

Shu sababli murabbiy psixologik yondashuvni yosh sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishi zarur. Psixologik tayyorgarlik — bu sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirish, irodaviy sifatlarini rivojlantirish, o'z kuchiga ishonchini mustahkamlash, emotsional muvozanatni saqlash va musobaqa sharoitida to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantirish jarayonidir. Yosh taekvondochilar uchun psixologik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tayyorgarlik quyidagi asosiy yo'nalishlar asosida olib borilishi lozim:

1. **Motivatsion tayyorgarlik-** Motivatsiya — sportchining o'z faoliyatiga nisbatan ichki rag'batini ifodalaydi. U sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, o'z oldiga qo'ygan maqsadlari va ularni amalga oshirish yo'lidagi qat'iyatini belgilaydi. Yosh sportchilarda motivatsiya asosan tashqi omillar (murabbiy maqtovi, ota-ona yordami, musobaqadagi natija) orqali

shakllanadi. Ammo bu davrda ichki motivatsiyani (ya'ni o'z ustida ishlash istagi, o'zini rivojlantirish zavqi) shakllantirish juda muhimdir.

2. Emotsional tayyorgarlik- Emotsional tayyorgarlik — sportchining his-tuyg'ularini boshqarish, stressni yengish va musobaqa jarayonida tinchlikni saqlash qobiliyatini shakllantirishdir. Yosh taekvondochilarda musobaqa oldidan hayajonlanish, qo'rquv, xavotir holatlari tez-tez uchraydi. Bu holat asosan tajriba yetishmasligi, o'z kuchiga ishonchning sustligi yoki noto'g'ri fikrlash oqibatida yuzaga keladi. Emotsional tayyorgarlikning asosiy maqsadi — sportchini psixologik bosimga bardoshli qilish, stressga qarshi immunitetni shakllantirishdir.

3. Irodaviy tayyorgarlik- Irodaviy tayyorgarlik — sportchining mushkul vaziyatlarda ham o'zini boshqarish, to'siqlarga qaramay faoliyatini davom ettirish, charchoqni yengish va maqsad sari qat'iy intilish sifatlarini shakllantiradi. Taekvondo sportida bu sifat o'zini ayniqsa oxirgi raundlarda, musobaqa stressi yoki raqibning ustunligi paytida namoyon etadi.

4. Kognitiv tayyorgarlik -sportchining diqqat, tafakkur, xotira va qaror qabul qilish jarayonlarini boshqarishni o'rgatadi. Taekvondo janglari davomida tezkor fikrlash, raqib harakatlarini oldindan sezish va sharoitga mos taktika tanlash muhim hisoblanadi.

5. Ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik- Bu yo'nalish sportchining jamoa bilan muloqotda bo'lish, murabbiy ko'rsatmalarini to'g'ri qabul qilish, raqibga hurmat bilan qarash va o'zini sport etikasiga muvofiq tutish ko'nikmalarini shakllantiradi. Yosh sportchilar uchun bu ayniqsa muhim, chunki o'smirlik davrida ijtimoiy tajriba yetishmasligi sababli ular ko'pincha tanqidga yoki mag'lubiyatga nisbatan keskin reaksiya bildiradilar.

6. Psixoregulyatsiya tayyorgarligi — bu sportchining o'z ruhiy holatini mustaqil boshqarish qobiliyatidir. U musobaqa oldi qo'rquv, stress, diqqat tarqoqligini kamaytiradi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi jadal rivojlanmoqda. Murabbiylar, psixologlar va ilmiy tadqiqotchilar yosh sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirishda an'anaviy yondashuvlardan tashqari zamonaviy, innovatsion va texnologik metodlarni keng qo'llashmoqda. Zamonaviy usullar yosh taekvondochining stressga bardoshligi, o'zini boshqarish, diqqatni jamlash, motivatsiyani barqaror saqlash kabi ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Quyida ularning eng samarali turlari keltiriladi:

Vizualizatsiya — bu sportchining ongida mashg'ulot yoki musobaqa jarayonini tasavvur qilish orqali ruhiy tayyorgarlikni oshirish texnikasidir. Yosh taekvondochi musobaqa sahnasini, hakam signallarini, raqib ha rakatlarini va o'zining g'alabasini tasavvur qiladi. Bunday mental mashqlar miya faoliyatini muskul xotirasi bilan uyg'unlashtiradi. Ilmiy asos: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchi zarbani mental tarzda tasavvur qilganda, miyadagi motor neyronlar haqiqiy harakat paytidagidek faollashadi. Bu esa texnikani yanada mukammallashtiradi.

Autogen mashg'ulot — bu sportchining o'z organizmini so'zli takroriy buyruqlar ("Men xotirjamman", "Tanaim yengillashmoqda", "Men g'alaba uchun tayyorman") orqali tinchlantirish usulidir. Bu mashqlar stress, qo'rquv, charchoqni kamaytiradi, yurak urishini va nafas olishni barqarorlashtiradi. Yosh taekvondochilar uchun bu ayniqsa musobaqa oldi davrida foydali.

Meditatsiya — bu ongni tinchlantirish, fikrlarni tozalash, diqqatni hozirgi onga jamlash texnikasi. Yosh sportchilar uchun bu usul asabiylikni kamaytiradi, musobaqa vaqtida "ortiqcha o'ylash"ni oldini oladi. "Mindfulness" (ongli xabardorlik) texnikasi yordamida sportchi o'z fikr va his-tuyg'ularini kuzatadi, lekin ularga berilmaydi. Bu esa musobaqa paytida xatolarni tez bartaraf etishga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida musobaqa sharoitini **virtual tarzda** yaratish imkoniyati paydo bo'lgan. Virtual reallik (VR) texnologiyalari orqali sportchi maxsus ko'zoynak yordamida raqib, arena, hakam va tomoshabin muhitida o'zini sinab ko'radi. Bu usul sportchini haqiqiy musobaqa stressiga oldindan tayyorlaydi, qo'rquvni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Bugungi kunda sportchilar uchun mo'ljallangan ko'plab **mobil ilovalar** mavjud: "Headspace", "Calm Athlete", "Breathe2Relax" kabi dasturlar yordamida sportchi mustaqil ravishda nafas olish, tinchlanish, stressni kamaytirish mashqlarini bajaradi. O'zbekiston sharoitida ham sport maktablarida bunday texnologiyalarni joriy etish orqali murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik monitoringni raqamli tizimga o'tkazish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, yosh taekvondochilarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik mashg'ulotlar bilan bir butun tizim sifatida olib borish zarur. Bu yondashuv sportchini nafaqat g'alaba sari yetaklaydi, balki ularni mustaqil fikrlaydigan, ruhiy jihatdan bardoshli, irodali va hayotda faol shaxs sifatida kamol toptiradi. Shunday qilib, yosh taekvondochilar uchun psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish — bu sport mahoratini oshirish bilan birga, shaxsiy barkamollikka erishishning ham muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Rajabov, X. A., Niyozqulov, T. H., Toshpo'latova, S. M., & Shomurotov, U. M. (2023).

Musobaqalarda sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash. Tadqiqotlar.uz.
<https://scientific-jl.org/tad/article/view/5385>

2. Hamroyev, A. A. (2023).
Yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning psixologik xususiyatlari. Modern education and development.
<https://scientific-jl.org/mod/article/view/3781>

3. Bo'taboyev, M. A. (2023).
Yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarlik masalasi. Образование наука и инновационные идеи в мире.
<https://scientific-jl.org/obr/article/view/371>

4. Sharifbayev, D. X., & Otaqulov, M. N. (2023).
Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni kuchaytirish. Tadqiqotlar.uz.
<https://journal-web.uz/index.php/07/article/view/805>

5. To'rayev, P. (2024). *Oliy ta'lim muassasalarida kurashchilarni psixologik jihatdan tayyorlash.* Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук. <https://scienceproblems.uz/index.php/journal/article/view/1647>
6. Saidova, M. A. (2024). *Sport gimnastikachilarida psixologik barqarorlik va musobaqa stressini boshqarishning ilmiy asoslari.* IQRO Indexing. <https://worldlyjournals.com/index.php/IFX/article/view/11446>
7. Xolboyev, M. M., Qulmatov, Z. Z., & Qurbonnazarov, J. N. (2024). *Sport-psixologiyasi.* Tadqiqotlar.uz. <https://tadqiqotlar.uz/new/article/view/2980>