

**TAEKVONDO WT SPORT TURIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING TUTGAN
O'RNI**

O 'zMU talabasi: Ahmadjonova Aziza

Telefon raqam: (+998 94 174 84 42)

E-mail address: akhmadjanovaaziza9@gmail.com

Annontatsiya: *Ushbu maqolada sport psixologiyasining Taekvondo WT va umumiy sport turlaridagi o'rni, ahamiyati, ustuvorligi va vazifasi haqida. Shuningdek psixologik tayyorgarlikning mashg'ulot va musobaqada tutgan o'rni hamda muhimligi to'g'risida, sportchi va murabbiy ko'proq nimalarga e'tiborini qaratishi lozimligi to'g'risida. Musobaqa jarayoniga qay ta'riqa tayyorlanish kerakligi to'g'risida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Sport, psixologiya, musobaqa, mashg'ulot, sportchi, murabbiy, tayyorgarlik, Taekvondo WT.*

Barchamizga ma'lumki, har bir sport turida kerak bo'lganidek Taekvondo WT sport turida ham psixologiyaning o'rni beqiyos hisoblanadi. Sababi har bir sportchi musobaqa oldi tayyorgarlikda albatta psixologik tayyorgarlikga ham e'tibor qaratishi lozim. Demak biz ushbu maqolada buning sababi va foydalarini ko'rib chiqamiz.

Sport psixologiyasi nima ? va bizning hayotimizdagi o'rni ?

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniy atamalarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, sport psixologiyasi fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va psixologik tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi sportchilarga o'z jamoa a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini alohida o'rganadi.

Sport psixologiyasining sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'siri bu:

a) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);

b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

d) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

e) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

f) jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish.

Keyingi masala bu sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish kerak:

a) sportchi organizm ining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

b) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi;

d) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash zarur.

Bizga eng kerak bo'ladigon qismi bu sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish, ya'ni sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishadi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak:

a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;

b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish;

d) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;

e) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

Sport psixologiyasi – psixologiya fanining bir sohasi bo'lib, sport faoliyati va jismoniy tarbiya sharoitida inson ruhiyatining namoyon bo'lishi va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi. Bunda u quyidagi muammolarni hal etadi:

Sport faoliyatining umumiy masalalarini o'rganadi, ya'ni sport bilan shug'ullanish motivlari va maqsadlarini, unga qiziqishning vujudga kelishi va malakalar shakllanishining umumiy va xususiy shartlarini egallaydi.

Keyingi yillarda har xil mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchi kishilarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy mashqlarning ta'sirini o'rganishga kirishildi va bu hozirgi kunda ham davom etmoqda. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, jismoniy mashq daqiqalari ta'sirida mehnat faoliyatining o'zgarishini o'rganishga bag'ishlangan psixologik izlanishlar olib borildi va ular asosida ijobiy

natijalar olindi. Sport psixologiyasi muammolari bilan bir qator jismoniy tarbiya institutlarining olimlari boy tajriba orttirishdiki, natijada u alohida fan sifatida o'zining tuzilishi, manbasi va xususiyatiga ega bo'ldi. Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini tog'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi. Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi, hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi.

Musobaqa jarayonida yoki undan keyingi holatlarda hamma sportchi ham psixolog oldiga borib, dardini aytavermaydi. Trener-psixologlarning ta'kidlashicha, musobaqalarga tayyorgarlikda ham individual, ham jamoaviy ishlash ruhiyatini rivojlantirish muhim jihatlardan sanaladi. Ruhiiy tayyor bo'lmagan odam muxlislari uning natijalaridan xafa bo'lib qolsa, qayta e'tibor qozonishga harakat qilmaydi, taslim bo'lib qo'ya qoladi. Har bir ustoz o'z shogirdining fe'l-atvorini yaxshi biladi, to'g'ri. Ammo ruhiy ya'ni psixologik tayyorgarlik bu butunlay boshqa masala.

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak, har bir murabbiy shogirtining ustida nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorgarlik ko'rishligi lozim, chunki ko'plab sportchilar har bir musobaqaga jismoniy jihatdan zo'r tayyorlanishadida va keyin hayajon va qo'rquv tufayli, musobaqa jarayonida imkoniyatni qo'ldan boy berishadi. Ushbu holat murabbiyga emas, balkim sportchiga ham bog'liq bo'ladi. Agarda sportchi o'z qo'rquvi va hayajoni ustida ishlasa shundagina albatta ham jismonan ham ruhan tayyorgarlik ko'radi. Musobaqa jarayonidagi eng katta xatolardan biri bu sportchi o'z raqibini kuzatishi, bu bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shu sababli murabbiy musobaqa jarayonida har doim shogirtini o'z nazorati ostiga olgan bo'lishi lozim. Shundagina bola murabbiyining nazorati ostida ortiqcha narsalarga kamroq chalg'idi. Keyingi muhim masalalardan biri bu, musobaqa jarayonida murabbiy shogirtini ruhayatiga qattiq ta'sir qiladigon gaplar bilan haqorat qilishi yokida baqirishi. Bu ham o'z o'rnida sportchiga salbiy ta'sir qilib qo'yishi mumkin. Musobaqa jarayoni qay tarzda o'tishidan qat'iy nazar, murabbiy har doim shogirtini qo'llab quvvatlashi kerak. Shundagina sportchi murabbiyi bilan birga o'zaro hotirjam holatda, o'zini erkin qo'yg'an holda muloqot olib borishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

- [1] https://kitob.sies.uz/frontend/web/kitob/kitob_005ff877346f495.pdf
- [2] https://namdu.uz/media/Books/pdf/2024/06/12/NamDU-ARM-5682-SPORT_PSIXOLOGIYASI.pdf