INTENSIV MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA YOSH TAEKVONDOCHILARNING PSIXIK HOLATINI O‘RGANISH

Akbarova Gulhayo Jakbarali qizi
Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) mutaxassisligi magistranti
Oriental universiteti
https://doi.org/10.5281/zenodo.24072537

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada yillik tayyorgarlik siklining intensiv bosqichida taekvondo sporti bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ruhiy zo‘riqish darajasini o‘rganish masalalari bayon etilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa oldi stressi, jismoniy va ruhiy charchoq alomatlari tahlil qilinib, psixoregulyatsiya usullarini qo‘llash samaradorligi ko‘rsatib berilgan. Olingan natijalar yosh sportchilarning sport formalarini boshqarish va psixologik chidamliligini oshirishga xizmat qilishi aniqlanib, sohani rivojlantirish bo‘yicha asosli takliflar berilgan.

Kalit so‘zlar. Yillik tayyorgarlik sikli, intensiv mashg‘ulot, taekvondo, psixologik holat, emotsional barqarorlik, stress, psixoregulyatsiya.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik bilangina cheklanib qolmasdan, balki sportchining psixologik tayyorgarligi darajasiga ham bevosita bog‘liqdir [1, 2, 3]. Taekvondo tezkor qaror qabul qilish, yuqori darajadagi koordinatsiya, emotsional nazorat hamda qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashni talab qiladigan jang san’ati hisoblanadi. Ayniqsa, yillik tayyorgarlik siklining intensiv bosqichida mashg‘ulot yuklamalarining keskin ortishi yosh taekvondochilar organizmida jismoniy charchoq bilan birga ruhiy zo‘riqishlarni ham keltirib chiqaradi. Yosh sportchilar nerv tizimining shakllanish jarayonida bo‘lganligi sababli tashqi ta'sirlar va musobaqa oldi stresslariga nisbatan kuchliroq emotsional reaksiya bildiradilar. Shu bois, intensiv mashg‘ulot davrida sportchilarning psixik holatini ilmiy asosda o‘rganish, uning dinamikasini boshqarish va salbiy psixologik holatlarning oldini olish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi [4, 5, 6].

Tadqiqot ishining maqsadi yillik tayyorgarlik siklining intensiv mashg‘ulot bosqichida yosh taekvondochilarning psixik holatidagi o‘zgarishlarni aniqlash va ularni korreksiya qilish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot ishining vazifalari

- yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida taekvondochilarning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish;
- intensiv yuklamalar davrida yosh sportchilarda yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish va stress darajasini maxsus testlar orqali o‘rganish;
- olingan empirik ma'lumotlarni tahlil qilgan holda mashg‘ulot jarayonining psixik holatga ta’sirini baholash;

- yosh taekvondochilarning psixologik barqarorligini ta’minlash va tiklanish jarayonini tezlashtirish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqish.

Muhokama va natijalar

Tadqiqot jarayonida yillik tayyorgarlik siklining bazaviy va intensiv bosqichlarida shug‘ullanuvchi yosh taekvondochilarning psixik holati dinamik kuzatuvlar asosida o‘rganildi. Aniqlanishicha, intensiv tayyorgarlik davrida sportchilarda quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

1. Emotsional zo‘riqishning ortishi: Mashg‘ulot hajm va jadalligi yuqori bo‘lgan haftalarda sportchilarning xavotirlik darajasi o‘rtacha 22÷28 % ga oshishi aniqlandi. Bu musobaqalarga saralanib olish va natijani saqlab qolish mas’uliyati bilan ham bevosita bog‘liq.

2. Diqqat va reksiya tezligining o‘zgarishi: Jismoniy charchoq fonida ba'zi yosh sportchilarda diqqatni jamlash barqarorligi pasayib, oddiy va murakkab sensor-motor reaksiyalar vaqti vaqtinchalik cho‘zilishi kuzatildi.

3. Motivatsion holat: Intensiv sikl boshida sportchilarning motivatsiyasi yuqori bo‘lsa-da, tiklanish jarayoni yetarli bo‘lmagan hollarda "emotsional yonish" (burnout) alomatlari namoyon bo‘la boshladi.

Muhokama shuni ko‘rsatdiki, faqatgina jismoniy mashqlarga tayanib qolish sportchilarning psixik resurslarini tezda sarflab qo‘yishiga olib keladi. Shuning uchun har bir intensiv mashg‘ulotdan keyin maxsus psixologik tushirish mashqlari, avtogen treninglar va nafas olish texnikalarini qo‘llash psixik holatni tezda me'yorga keltirish imkonini berdi.

Xulosa. Yillik tayyorgarlik siklining intensiv mashg‘ulot jarayoni yosh taekvondochilarning psixik holatiga sezilarli darajada ta'sir ko‘rsatib, ijobiy va salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. O‘tkazilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy yuklamalarning ortishi psixologik barqarorlikka bevosita bog‘liq bo‘lib, psixoregulyatsiya vositalarisiz yuqori sport natijalariga erishish va sportchining sog‘lig‘ini saqlash qiyin kechadi. Shu bois, taekvondo bo‘yicha yoshlar terma jamoalari va sport maktablari o‘quv jarayoniga psixologik nazoratni doimiy ravishda kiritish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot ishi davomida sohaga oid mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqot ishlari, me’yoriy-huquqiy hujjatlar tahlili asosida quyidagilarni taklif qilaman:

Birinchidan, sport psixologi shtatini joriy etish va psixodiagnostika tizimini yo‘lga qo‘yish;

Ikkinchidan, mashg‘ulot jarayoniga psixologik tiklanish modullarini kiritish;

Uchinchidan, murabbiylar uchun psixologik kompetentsiya kurslarini tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-son qarori.
2. Qo‘chqarov B.O., Ergasheva M. “Tanlangan sport turidarejalashtirish va hakamlik faoliyati (Taekvondo)”o‘quv qo‘llanma 2024-yil, 140 b.
3. Po‘latov L.A “Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma.. T-2023 158 bet
4. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
5. Abdullayev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik.T.,- 2018. 320 b.
6. Gaziyev N.R. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma.. T-2018 212 bet
7. Salomov R.S.“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” (lotin) T-2018 yil