

## PARATAEKVONDOCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Abdulfattoy 294-296-jon Abduraxmon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o‘qituvchisi

E-mail: abrorjonabdufattoyev06@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18974389>

**Annotatsiya:** Mazkur maqola parataekvondochilarni psixologik tayyorlash masalalariga bag‘ishlangan. Parataekvondo — nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuksak ruhiy-irodaviy sifatlarni talab etuvchi sport turi. Maqolada psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari, uning turlari va bosqichlari, shuningdek, parataekvondochilarning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, parataekvondochilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashning amaliy jihatlari, ularda uchraydigan psixologik muammolar va ularni bartaraf etish usullari yoritilgan. Maqolada zamonaviy tadqiqotlar asosida psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan

**Kalit so‘zlar:** parataekvondo, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, irodaviy sifatlari, emosional barqarorlik, musobaqaga tayyorgarlik, ruhiy tartibga solish

**Аннотация:** Данная статья посвящена вопросам психологической подготовки паратэквондистов. Паратэквондо-вид спорта, требующий не только физической подготовки, но и высоких душевно-волевых качеств. В статье анализируются теоретические основы психологической подготовки, ее виды и этапы, а также психологические особенности паратэквондистов. Также освещаются практические аспекты психологической подготовки паратэквондистов к соревнованиям, психологические проблемы, с которыми они сталкиваются, и методы их преодоления. В статье даны рекомендации по повышению эффективности психологической подготовки на основе современных исследований

Ключевые слова: паратэквондо, психологическая подготовка, мотивация, волевые качества, эмоциональная устойчивость, подготовка к соревнованиям, психическая регуляция

**Abstract:** This article is devoted to the issues of psychological training of para-taekwondo practitioners. Paratekwondo is a sport that requires not only physical fitness, but also high mental and volitional qualities. The article analyzes the theoretical foundations of psychological training, its types and stages, as well as the psychological characteristics of para-taekwondo practitioners. The practical aspects of the psychological preparation of para-taekwondo athletes for competitions, the psychological problems they face, and methods of overcoming them are also highlighted. The article provides recommendations for improving the effectiveness of psychological training based on modern research.

**Keywords:** paratekwondo, psychological training, motivation, strong-willed qualities, emotional stability, preparation for competitions, mental regulation.

### KIRISH

Parataekvondo — bu jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun mo‘ljallangan sport turi bo‘lib, u yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, mustahkam psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Paralimpiya harakatining rivojlanishi va parataekvondoning Paralimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishi ushbu sport turidagi raqobatni keskin oshirdi. Bu esa, o‘z navbatida, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, xususan, psixologik tayyorgarlik masalalariga alohida e‘tibor qaratishni taqozo etadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati yanada ortadi, chunki ular nafaqat sport musobaqasining odatdagi stress omillariga, balki o‘zlarining jismoniy chegaralanishlari bilan bog‘liq qo‘shimcha psixologik qiyinchiliklarga ham duch keladilar.

Mazkur maqolaning maqsadi — parataekvondochilarni psixologik tayyorlashning nazariy va amaliy jihatlari yoritib berish, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

### 1. Parataekvondochilarni psixologik tayyorlashning nazariy asoslari

#### 1.1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi va uning sportdagi o‘rni

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

Sportda psixologik tayyorgarlik deganda, sportchining shaxsiy xususiyatlari va ruhiy sifatlarini maqsadli ravishda shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik-psixologik tadbirlar tizimi tushuniladi. Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorligini ta’minlaydigan asosiy omillardan biri hisoblanadi .

Sport psixologiyasida psixologik tayyorgarlikning quyidagi asosiy turlari ajratiladi:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- maxsus psixologik tayyorgarlik;
- musobaqaga bevosita psixologik tayyorgarlik.

Parataekvondochilarni psixologik tayyorlash jarayoni ularning jismoniy imkoniyatlari, shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, sport faoliyatining o‘ziga xos tomonlarini hisobga olgan holda olib borilishi lozim .

### **1.2. Parataekvondochilar psixologiyasining o‘ziga xos xususiyatlari**

Parataekvondochilarning psixologik xususiyatlari ularning jismoniy imkoniyatlarining chegaralanganligi, turmush tarzi, ijtimoiy muhit va boshqa omillar ta’sirida shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, parataekvondochilarda quyidagi psixologik xususiyatlar ko‘proq namoyon bo‘ladi

1. Yuqori darajadagi motivatsiya — jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sport ko‘pincha o‘zini namoyon qilish va ijtimoiylashuvning asosiy vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

2. Kuchli irodaviy sifatlar — kundalik qiyinchiliklarni yengish zaruriyati irodaviy sifatning yuqori darajada rivojlanishiga olib keladi.

3. Emosional beqarorlik — ba’zi parataekvondochilarda turli sabablarga ko‘ra emosional holatning tez-tez o‘zgarib turishi kuzatiladi.

4. Yuqori darajadagi tashvish — musobaqa oldi va musobaqa davrida tashvish darajasining oshishi .

### **1.3. Psixologik tayyorgarlikning parataekvondochilar faoliyatidagi ahamiyati**

Psixologik tayyorgarlik parataekvondochilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘liqroq namoyon eta oladilar, qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qiladilar va stress omillariga chidamli bo‘ladilar .

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlarini o‘rganish va rivojlantirish;
- sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan ruhiy sifatlarini shakllantirish;
- musobaqa stressiga chidamlilikni oshirish;
- psixologik ishonchni mustahkamlash;
- emosional holatni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish .

## **2. Parataekvondochilarni psixologik tayyorlashning asosiy yo‘nalishlari**

### **2.1. Motivasion tayyorgarlik**

Motivatsiya sport faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Parataekvondochilarda motivatsiyaning shakllanishi va rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ularning sport bilan shug‘ullanishiga turli omillar — ijtimoiylashuv, rehabilitatsiya, o‘zini namoyon qilish, moddiy rag‘batlantirish va boshqalar sabab bo‘lishi mumkin.

### **2.2. Irodaviy tayyorgarlik**

Iroda — bu sportchining o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish, maqsad sari intilish yo‘lidagi qiyinchiliklarni yengish qobiliyatidir. Parataekvondochilar uchun irodaviy sifatning ahamiyati juda katta, chunki ular nafaqat sport musobaqalaridagi, balki kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni ham yengib o‘tishlari kerak bo‘ladi.

Irodaviy tayyorgarlik mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonidagi real qiyinchiliklarni yengish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, maxsus psixologik mashqlar va treninglar ham irodaviy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi .

#### **Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi:**

- ishonchni mustahkamlash;
- emosional holatni optimallashtirish;
- diqqatni musobaqa vazifalariga qaratish;
- musobaqa rutinalarini ishlab chiqish .

#### **Musobaqa davridagi psixologik ta’minot:**

- joriy psixologik holatni kuzatish;
- zarur hollarda tezkor psixologik yordam ko‘rsatish;
- turlar orasida tiklanishni ta’minlash.

**Xulosa**

Parataekvondochilarni psixologik tayyorlash sport natijalarini oshirishda jismoniy mashg‘ulotlar qatori muhim omil hisoblanadi. Nogironligi bo‘lgan sportchilarda ishonch, motivatsiya, irodaviy sifatlar va stressga chidamlilikni shakllantirish ularning musobaqalardagi barqaror chiqishlarini ta‘minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi samarali muloqot, shuningdek, o‘zini boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantiruvchi mashqlar muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Attack tactics of para taekwondo athletes Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o‘g‘li
2. Technical skills in para-taekwondo bdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o‘g‘li
3. Abdufattoyev, A. (2024, November). Taekwondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
4. Abdufattoyev, A., & Saydaxmadov, A. (2024, November). Taekwondoning fiziologiya bilan bog‘liqliki. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
5. Абдупаттоев, А., & Тухтасинов, Б. (2024, June). Многомерная оптимизация систем на основе нечеткой логики: методы, алгоритмы, примеры реализации. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
6. To‘xtasinov, B., & Abdupattoyev, A. (2024). Belbog‘li kurashning jismoniy foydalari. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 61-63.
7. Mamatqulov, X., & Abdupattoyev, A. (2024). BOKSDA TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH BO‘YICHA TAVSIYALAR. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 113-120