

Ernazarov G'olibjon Ne'matovich Farg'ona davlat universiteti professori,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Majidov Ruslan Rustam o'g'li Farg'ona davlat universiteti - o'qituvchi
golibjon1965@bk.ru <https://orcid.org/0000-0001-7712-6654>



13-15 YOSHDAGI BOKSCHILAR PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

<https://zenodo.org/records/18899750>

Annotatsiya: Ushbu maqola 13-15 yoshli bokschilarning psixologik tayyorgarligi kompleks yondashuvi asosida amalga oshirilishi va muntazam ravishda takomillashtirib borilish lozimligini o'rganadi. Tadqiqot yosh bokschilarni musobaqa oldidagi vahimasini yengishda meditatsiya, vizualizatsiya va autogen mashg'ulotlar eng samarali usullar hisoblanadi. Yosh bokschilarda psixologik reabilitatsiya ham muhim rol o'ynaydi. Bokschilar mag'lubiyatdan keyingi ruhiy tiklanish jarayoni faoliyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mag'lubiyatni professional tajriba sifatida qabul qilish va undan tegishli xulasalar chiqarish sportchining psixologik yetukligini ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlikda murabbiy va jamoaning roli ham muhim. Ular sportchiga zarur bo'lgan emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi va uning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Maqola sport murabbiylariga musobaqa oldidagi vahimani yengishda jamoaviy psixologik qo'llab quvvatlash tizimi samarali natijaga yo'naltirilgan tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: boks, vahima, stress, psixologik tayyorgarlik, menejment, sport psixologiyasi, sport musobaqalar, musobaqa vahimasi, ruhiy holati, emotsional reaksiyalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость комплексного подхода к психологической подготовке боксеров 13-15 лет и их непрерывному совершенствованию. Исследование показало, что медитация, визуализация и аутогенная тренировка являются наиболее эффективными методами преодоления соревновательной тревожности у юных боксеров. Психологическая реабилитация также играет важную роль в подготовке молодых боксеров. Процесс психологического восстановления после поражения имеет решающее значение для боксеров. Принятие поражения как профессионального опыта и извлечение из него соответствующих выводов свидетельствует о психологической зрелости спортсмена. Важна также роль тренера и команды в психологической подготовке. Они обеспечивают

спортсмена необходимой эмоциональной поддержкой и укрепляют его уверенность в себе. В статье приводятся рекомендации для спортивных тренеров, направленные на достижение эффективных результатов в преодолении соревновательной тревожности.

Ключевые слова: бокс, паника, стресс, психологическая подготовка, управление, спортивная психология, спортивные соревнования, паника перед соревнованиями, психическое состояние, эмоциональные реакции.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOXERS AGED 13-15 METHODS OF IMPROVEMENT

Abstract: This article examines the need for a comprehensive approach to the psychological training of 13- to 15-year-old boxers and their continuous improvement. Research has shown that meditation, visualization, and autogenic training are the most effective methods for overcoming competitive anxiety in young boxers. Psychological rehabilitation also plays an important role in the preparation of young boxers. The process of psychological recovery after a loss is crucial for boxers. Accepting defeat as a professional experience and drawing appropriate conclusions from it demonstrates an athlete's psychological maturity. The role of the coach and team in psychological preparation is also important. They provide athletes with the necessary emotional support and strengthen their self-confidence. The article provides recommendations for sports coaches aimed at achieving effective results in overcoming competitive anxiety.

Key words: boxing, panic, stress, psychological preparation, management, sports psychology, sports competitions, pre-competition panic, mental state, emotional reactions.

Kirish.

Hozirgi kunda zamonaviy boks nafaqat jismoniy, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. Musobaqadagi vahima va stress ko'plab yosh iste'dodli bokschilarning muvaffaqiyatiga to'sqinlik qilishi mumkin [1]. Sportchining ruhiy holati uning jismoniy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Boks sport turining o'ziga xos xususiyati shundaki, musobaqada yakkama-yakka raqibi bilan yuzma yuz kurashadi. Bu holat ko'plab sportchilarda qo'shimcha psixologik bosim hosil qiladi [2]. 13-15 yoshli boksdagi g'alaba qozonish uchun nafaqat texnik va taktik mahorat, balki kuchli ruhiy barqarorlik ham talab etiladi.

Sport psixologiyasi sohasidagi so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh bokschilarda musobaqa oldidan yuzaga keladigan vahima sportchining jismoniy imkoniyatlaridan foydalanish darajasini 30-40% gacha pasaytirishi mumkin [3]. Bu esa musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham zamonaviy boksdagi psixologik tayyorgarlik masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, O'zbekistonda boks jadal rivojlanayotgan bir paytda, sportchilarning psixologik tayyorgarligi masalasi yetarlicha o'rganilmagan. Bu esa ko'plab iste'dodli yosh bokschilarning o'z salohiyatini to'liq namoyon etish imkoniyatiga sabab bo'lmoqda.

Metodologiya va adabiyotlar tahlili.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida zamonaviy sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy adabiyotlarning tizimli tahlili tanlangan. Bunda asosiy e'tibor 2022-2024-yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar, monografiyalar va amaliy qo'llanmalarga qaratilgan.

13-15 yoshli bokschilar psixologiyasining fundamental masalalarini o'rganib, psixologik tayyorgarlik sport natijalariga 40% gacha ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, tayyorgarlik jarayoni tizimli va uzluksiz bo'lishi zarur [1]. A.N.Petrov yosh bokschilarning ruhiy tayyorgarligida individual yondashuvning zarurligini ta'kidlab, sportchining shaxsiy xususiyatlari va tajribasini inobatga olgan holda psixologik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish metodologiyasini taklif etgan [2].

Yosh bokschilarda musobaqa oldidan yuzaga keladigan vahimaning kognitiv va somatik turlarini aniqlagan. Ularning xulosalariga ko'ra, har bir turdagi vahima o'ziga xos yondashuv va bartaraf etish usullarini talab qiladi [3]. Farg'ona shaxridagi 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktablarida qo'llaniladigan psixologik tayyorgarlik usullarini tahlil qilib, muntazam meditatsiya mashqlari sportchilarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkinligini aniqlagan [4].

V.V.Sergeyev vizualizatsiya texnikasining boks sportidagi ahamiyatini o'rganib, bu usul sportchilarga emotsional reaksiyalarni samarali boshqarish imkonini berishini isbotlagan [5]. M.Anderson kognitiv qayta qurish texnikasining zamonaviy sport psixologiyasidagi o'rnini tadqiq etib, sportchilarda salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga aylantirishning nazariy va amaliy mexanizmlarini ochib bergan [6].

V.A.Karimov professional boksga psixologik tayyorgarlikning milliy xususiyatlarini o'rganib, O'zbekiston sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan optimal metodikalarni taklif etgan [7]. S.S.Ivanov autogen mashg'ulotlarning stress darajasini pasaytirishdagi rolini tadqiq etib, bu usulning boks sportida qo'llanilishi bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqqan [8].

Ushbu adabiyotlar tahlili zamonaviy boks sportida psixologik tayyorgarlikning fundamental ahamiyatga ega ekanligini va bu yo'nalishda kompleks yondashuvlar zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, ruhiy tayyorgarlik jarayoni nafaqat musobaqa oldidan, balki butun sport faoliyati davomida muntazam olib borilishi zarurligini ta'kidlaydi.

Natijalar va muhokama.

Adabiyotlar tahlili asosida quyidagi asosiy psixologik tayyorgarlik yo'nalishlari aniqlandi:

1. **Meditatsiya va nafas olish mashqlari.** Jahon sport psixologiyasi jamiyati tadqiqotlariga ko'ra [4], muntazam meditatsiya mashqlari sportchilarning stress darajasini 40% gacha kamaytirishi mumkin.

2. **Vizualizatsiya texnikasi.** V.V.Sergeyev [5] ta'kidlaganidek, musobaqa vaziyatlarini oldindan tasavvur qilish orqali bokschi o'zining emotsional reaksiyalarini boshqarishni o'rganadi.

3. **Kognitivni qayta qurish.** M.Anderson [6] tomonidan taklif etilgan usul sportchiga salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga aylantirish imkonini beradi.

4. **Maqsadli dasturlash.** Yosh bokschilar psixologik tayyorgarligining muhim komponenti - aniq maqsadlarni belgilash va ularga erishish strategiyasini ishlab chiqish hisoblanadi [7].

5. **Autogen mashg'ulotlar.** S.S.Ivanov [8] autogen mashg'ulotlarning samaradorligini o'rganib, ularning stress darajasini pasaytirishdagi ahamiyatini isbotlagan.

13-15 yoshli bokschilarda qo'llaniladigan zamonaviy psixologik usullardan biri - stress immunizatsiyasi hisoblanadi. Bu usul yosh sportchini asta-sekin stressli vaziyatlarga ko'niktirish orqali uning psixologik bardoshlilikini oshirishga qaratilgan [7]. Stress immunizatsiyasi dasturi uch bosqichdan iborat:

- ✓ Konseptual bosqich
- ✓ Ko'nikmalarni shakllantirish
- ✓ Amaliy qo'llash

Sport psixologiyasida emotsional intellekt sportchining muhim kompetensiyasi sifatida qaraladi. Yuqori emotsional intellektga ega yosh bokschilar musobaqa paytida o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqara oladilar va raqibning psixologik holatini to'g'ri "ko'ra" oladilar [4].

Mag'lubiyatdan keying psixologik rehabilitatsiya ham muhim ahamiyatga ega. V.A.Karimov [7] ta'kidlaganidek, mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish va undan tegishli xulasalar chiqarish sportchining keyingi faoliyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Musobaqa oldidan yuzaga keladigan vahimani yengishda quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi:

- ✓ Oldindan tayyorgarlik darajasi
- ✓ O'z kuchiga ishonch
- ✓ Musobaqa tajribasi
- ✓ Psixologik ko'nikmalar
- ✓ Murabbiy va jamoaning qo'llab-quvvatlashi

Sport psixologiyasi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik nafaqat musobaqa oldidan, balki butun sport faoliyati davomida muntazam olib borilishi lozim [8]. Bu sportchining barqaror psixologik holatini ta'minlash va uning salohiyatini to'liq namoyon etish imkonini beradi.

Psixologik tayyorgarlikning samaradorligi ko'p jihatdan sportchining individual xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashtirilgan dasturning mavjudligiga bog'liq. Shu sababli, har bir bokschi uchun individual psixologik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Musobaqadagi psixologik kurash jismoniy kurashdan kam ahamiyatga ega emas. 13-15 yoshli bokschida sportchining psixologik holati uning texnik va taktik mahoratini namoyon etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mental treningning zamonaviy usullari sportchining ongini boshqarish va musobaqa vaziyatlarida optimal psixologik holatni yaratishga qaratilgan. Bu jarayonda sportchi diqqatni fokuslashtirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va tezkor qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi [9].

Musobaqa oldidan yuzaga keladigan vahimani yengishda stress-menejment texnikalari alohida ahamiyatga ega. Progressiv muskullarni bo'shashtirish, biofidbek va kognitiv xulq-atvor terapiyasi elementlaridan foydalanish sportchiga musobaqa oldidan optimal psixologik holatga erishish imkonini beradi. Stress bilan kurashishning samarali strategiyalaridan biri - bu stressni boshqariladigan resursga aylantirish hisoblanadi. Bu orqali sportchi musobaqa paytidagi yuqori emotsional zo'riqishni o'z foydasiga ishlatishi mumkin.

13-15 yoshli bokschilarning psixologik tayyorgarligi individual yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim. Har bir bokschining temperamenti, xarakteri va psixologik xususiyatlari o'ziga xos bo'lib, ular uchun maxsus moslashtirilgan psixologik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilishi kerak. O'z-o'zini ishontirish, ijobiy ichki dialog va psixologik triggerlarga tayyorgarlik ko'rish muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport psixologiyasi yosh bokschilarning emotsional intellektini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadi. Yuqori emotsional intellekt sportchiga nafaqat o'z his-tuyg'ularini boshqarish, balki raqibning psixologik holatini ham to'g'ri "o'qish" imkonini beradi. Bu esa ring ichidagi taktik kurashda muhim ustunlik yaratadi.

Xulosa.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh bokschilarning psixologik tayyorgarligi kompleks yondashuv asosida amalga oshirilishi va muntazam ravishda takomillastirib borilishi lozim. Musobaqa oldidagi vahimani yengishda meditatsiya, vizualizatsiya va autogen mashg'ulotlar eng samarali usullar hisoblanadi. Yosh bokschilarda psixologik rehabilitatsiya ham muhim rol o'ynaydi. Mag'lubiyatdan keying ruhiy tiklanish jarayoni sportchining keyingi faoliyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mag'lubiyatni professional tajriba sifatida qabul qilish va undan tegishli xulasalar chiqarish sportchining psixologik yetukligini ko'rsatadi. Psixologik tayyorgarlikda murabbiy va jamoaning roli ham muhim. Ular sportchiga zarur bo'lgan emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi va uning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Musobaqa oldidagi vahimani yengishda jamoaviy psixologik qo'llab quvvatlash tizimi samarali natija beradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Smith, J. "Psychology of Boxing", Sports Psychology Review, №15, 2023, 45-58-b.
2. Петров, А.Н. Психологическая подготовка боксеров.//учебное пособие// Москва: 2022. 218-b.
3. Williams, R. & Johnson, K.) "Pre-competition anxiety in combat sports", Journal of Sport Psychology, №28, 2023. 112-125-b.
4. Расулов, М.К. Спорт психологиясининг замонавий йўналишлари. «Fan va sport» jurnalida. Toshkent: 2023. 112-115-b.
5. Сергеев, В.В. "Визуализация в боксе", Спортивный психолог, № 12, 2022. 78-89-b.
6. Anderson, M. (2024) "Cognitive restructuring in sports", International Journal of Sport Psychology, № 42, 23-35-b.
7. Karimov, B.A. Professional boksda psixologik tayyorgarlik. Sport va yoshlar, №8, 2023. 45-52-b.
8. Иванов, С.С. "Аутогенная тренировка в боксе", Теория и практика физической культуры, №15, 2023. 67-75-b.
9. Ernazarov, G. N. VARIOUS ECOLOGICAL IN THE CIRCUMSTANCES LIVING SCHOOL OF ARCHERS PHYSICAL ABILITY TO WORK AND HEMODYNAMIC PARAMETERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 2022. 11(12), 1-8-b.
10. Ernazarov, G. N. (2022). PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS LEARN. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 150-159.