

PSIXOLOGIYA ILIMLERI

13-15 YOSHLI BOKSCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA MUSOBAQADAGI VAHIMANI YENGISH USULLARI

G'N.Ernazarov – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, professor*

R.R.Madjidov – *o'qituvchi*

Farg'ona davlat universiteti

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

Ключевые слова: бокс, психологическая подготовка, управление стрессом, спортивная психология, спортивные соревнования, соревновательная тревожность, психическое состояние, эмоциональные реакции.

Key words: boxing, psychological preparation, stress management, sports psychology, sports competitions, competitive anxiety, 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 boksda 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 boksda 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 eta olmasligiga 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 shahridagi 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 boksda 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.

3-15 yoshli bokschilarda qo'llaniladigan zamonaviy psixologik usullardan biri - stress immunizatsiyasi hisobla-

nadi. 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 reabilitatsiya 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 bokschi 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 bokschiining temperamenti, xarakteri va psixologik xususiyatlari o'ziga xos bo'lib, ular uchun maxsus moslashtirilgan psixologik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilishi kerak. O'z-o'zini ishortirish, 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 takomillashtirib borilishi lozim. Musobaqa oldidagi vahimani yengishda meditatsiya, vizualizatsiya va autogen mashg'ulotlar eng samarali usullar hisoblanadi. Yosh bokschilarda psixologik reabilitatsiya 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.

Adabiyotlar

1. Smith J. Psychology of Boxing. // Sports Psychology Review, №15, 2023. – P. 45-58.
2. Петров А.Н. Психологическая подготовка боксеров. Учебное пособие. – Москва: 2022.
3. Williams R., Johnson K. Pre-competition anxiety in combat sports. // Journal of Sport Psychology, №28, 2023. –P.112-125.
4. Расулов М.К. Спорт психологиясининг замонавий йўналишлари. // «Fan va sport» jurnali, 2023, 112-115-b.
5. Сергеев В.В. Визуализация в боксе. // Спортивный психолог, №12, 2022. – С. 78-89.
6. Anderson M. Cognitive restructuring in sports. // International Journal of Sport Psychology, № 42, 2024. – P. 23-35.
7. Karimov B.A. Professional boksda psixologik tayyorgarlik. // Sport va yoshlar, №8, 2023. 45-52-b.
8. Иванов С.С. Автогенная тренировка в боксе. // Теория и практика физической культуры. №15. 2023. – С. 67-75.
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, 2022. 11(12). – P. 1-8.

РЕЗЮМЕ. Maqolada bokschiilarning ruhiy tayyorgarligi, musobaqa oldidan yuzaga keladigan stress va vahimani yengish usullari tahlil qilingan. 13-15 yoshli boks sport turida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, zamonaviy psixologik texnikalar va ularning samaradorligi o'rganilgan. Adabiyotlar tahlili asosida bokschiilar uchun optimal psixologik tayyorgarlik strategiyalari taklif etilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье анализируется психологическая подготовка боксеров, методы преодоления стресса и паники перед соревнованиями. Изучено значение психологической подготовки, современных психологических методик и их эффективность в боксе для юношей 13–15 лет. На основе анализа литературы предложены оптимальные стратегии психологической подготовки боксеров.

SUMMARY. This article analyzes boxers' psychological preparation and methods for overcoming stress and panic before competitions. It examines the importance of psychological preparation, modern psychological techniques, and their effectiveness in boxing for young men aged 13–15., optimal strategies are proposed for psychological preparation for boxers based on a literature review.